

تدبير البيت

تأليف

أحمد خليل بهدى

﴿ الطبعة الاولى ﴾

سنة ١٣٣١ هـ و ١٩١٣ م

طبع بالمطبعة الحسينية المصريه



تأليف

أحمد خليل مهدي

﴿ الطبعة الاولى ﴾

سنة ١٣٣١ هـ و ١٩١٣ م

طبع بالمطبعة الحسينية المصريه

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ÷ والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ÷ ﴿ أما بعد ﴾ فخيرُ الكتب ما أُلِّفَ للسيدات ، وخير ما أُلِّفَ لهن كتبُ التدبير المنزلى ÷ ولذا قدَّمتُ لهن هذا المؤلَّفَ الذى فَضَلَ ما بين يديه من كتب هذا الفن بما يأتى :

(١) صحة المَعْنَى ، وجودة المَبْنَى

(٢) مجانبة العامِّيّ والدَّخيل من المفردات والتراكيب

(٣) تفسير المفردات قبلَ كلِّ موضوع

(٤) شكل مايَلْتَبِسُ على الناس النطقُ به

(٥) ملاءمته لحالة الطبقة الوُسْطَى من الامّة

واللهَ أرجو أن ينفعَ به الفتاةَ فى مدرستها ، والسيدةَ فى دارها ، وأن يُعيننى على انجاح ماقصدت واتمام ماأردت ؟

مهدى احمد خليل

البيت

(١) الرَّثية (الروماتيزم) ـ جَلَبَ الشئَ من باب ضرب ساقَهُ من مكان لآخر ـ قَتَّهُ فاقتات. أعطيتهُ القُوتَ وهو مايَقُومُ به بدن الانسان من الطعام ـ سَبَخَةٌ نَشَّاشَة لايجف ثراها ـ قارُورَة قِنِّينة (اناء من زجاج للشراب) ـ الشارع الطريق الاعظم ـ أطَلَّ عليه أشرَف ـ الحَمأة الطين الاسود كالحمَإِ ـ الأزِقة جمع الزُّقاق وهو السِّكَّة يذكرويؤنث ـ صدَّه عن الامر منعه وصرفه عنه من باب ردَّ ـ استوى اعتدل. المَهبط مكان الهبوط أى النزول. من هبط هبوطا بمعنى نزل ومضارعه يَهبطُ وَيَهبُطُ ـ أراق الماء ونحوه صبه ـ رتعت الماشيةُ أكلت ماشاءت وبابه خضع ـ سطا عليه. قهره بالبطش ـ خلَفَ فلانٌ فلانا من باب كتب كان خليفته ـ الجَلَبُ والجَلَبَةُ الصوت ـ السِّيرَةُ السُّنَّة والطريقه ـ تَبْطِيحُ المكان إلقاء الحصى فيه وتَوْثيره (عمله بالمكدام) ـ بُحْبُوحة البيت وسطه (حوشه) ـ رَدَس الشئَ يَرْدُسُه رَدْساً دَكهُ بشئ صلب

والمِرْداس مارُدِس به (المنداله) ـ السَّرَب والجمع أسراب بيت تحت البيت (بدروم)

هو المكان الذى نسكنه ونضع فيه أمتعتنا وحيواناتنا ومانقتات به ـ ويجب أن يكون حاويا الشروط الصحيةّ جالبا السرور ـ قال تعالى واشكروا له بلدةٌ طيبه ـ وقال ومساكنَ طيبه ـ وقال صلى الله عليه وسلم من بنى بيتا فليتْقنه ـ ولما كانت الضرورة داعية لسكنى المدن وجب علينا عند اختيار المساكن مراعاة حسن موقعها الصحى والأدبىّ

ولذا يجب ان يبنى البيت فى مكان مرتفع ، لا فى سَبَخَات نَشَّاشَه ، بشرط أن يكون متجدد الهواء كثير الضوء ، بعيدا عن الاشجار العالية التى تحدث فيه الرطوبه ـ لانه اذا بنى فى مكان منخفض كان قارورة للرطوبة التى تحدث الرِّئَيَةَ وأمراض الرئتين ـ ويجب أن يكون فى جهة الشمال أو الشرق أو الغرب فى ضاحية المدينة أو مُطِلاًّ على الشوارع المتسعه ـ لانه اذا بنى فى الأزقّة الضيقة التى لا يتجدد هواؤها ولا يكثر ضوءها تَضْعفُ صحةُ أهله وقواهم العقلية والجسميه ـ ويبعثُ لهم من

جيوش جراثيم الامراض الفتاكة مالا يقوون على صدها ـ ويجب ان يكون سطح الشوارع المحيطة به مستويا ، كى لاتمكث به مياه الامطار ونحوها وتختلط بالاروات والابوال وتكون مهبطاً لانواع الجراثيم الضاره ـ ويجب ألا تراق المياه المتسخة وخاصة التى بها مواد دسمة أمام البيوت حتى لاتكون مرتعا لجراثيم الامراض التى تنمو فى حمأتها وتسطو على القريبين منها بالحميات المتنوعة التى قد يخلفها الموت ـ ويجب ان تكون بعيدة عن مبعث الجلبة كالسكك الحديدية ومصانع النحاس والحديد ، وعن أماكن اللهو ، وبيوت من لم تحسن سيرتهم الخلقيه ـ وقد قيل اطلب الجار قبل الدار ـ ومن أمثال العرب لاينفعك من جار سوء توقٍ ـ وقال صلى الله عليه وسلم اللهم انى أعوذ بك من جار سوء يرانى ، وقلبه يرعانى ، ان رأى حسنة كتمها ، وان رأى سيئة نشرها ـ ويحسن تبطيح فنائه ورَدْسه بالمِرْداس وكذا بجبوحته حتى لايكونا مثارًا للغبار ، وان يكون ذا سرَب يمنع رطوبة الحُجُرات

(٢) ركد الماء سكن وبابه دخل ـ المذابح (السلخانات)

كَوَّمَ كومةً بضم الكاف اذا جمع قطعة من تراب ورفع رأسها ونظيره الصُّبْرَةُ من الطعام ـ الجِصُّ بالكسر والفتح (الجير) الصُّخُورُ الحجارةُ العِظَام ـ تشرَّبَ الثوبُ العَرَقَ نَشِفَهُ ـ السُّرُرُ بضم الراء كالأَسِرَّةِ جمع سرير ـ الفُرُشُ بضمتين جمع الفِرَاش ـ الوطيس التَّنُّورُ وهو غير الفُرْن الذي يُخْبَزُ فيه والفُرْنُ شاميّه ـ الجُدُر جمع جدار وهو الحائط ـ سَمَّهُ سقاه السُّمَّ مثلث السين ومن الغلط مُسِمٌّ والصواب سام ـ البُخَارُ كل دُخَانٍ من حارٍ ـ الصُّدَاع وجع الرأس ـ الثِّقَلُ ضد الخِفَّة والثِّقْلُ واحد الاثقال وهو الحِمْلُ ـ المِرْحَاضُ المُغْتَسَلُ ويُكَنَّى به عن مَطْرَحِ العَذِرَه ـ السَّماد سِرْجين ورماد (السباخ) وتسميد الارض جعلُ السَّماد فيها ـ التَّيَّار المَوْجُ ـ الحُجَرُ جمع حجرة كغُرْفة وغُرَف ـ المستَنْقَعات أماكن المياه المستَنْقَعَة أى المجتمعه ـ الشَّرَكُ بفتحتين حِبالةُ الصائد الواحدة شَرَكَه

ويجب أن يكون جيد التقسيم بحيث تكون نوافذه متقابلة

ليدوم تجددُ الهواء النقى ، واخراجُ الهواء غير الصالح للتنفس وهو المختلط بالبُخار السامّ الخارج من الجسم بالتنفس الرئوى والجلدى المسمى بحامض الكربونيك ــ وهذا البُخار تتشرب به الاثواب وفُرُش البيوت ، ويلتصق بالجُدُر ــ وهو سبب ضرر الناس الذين يجتمعون في مكان غير متجدد الهواء ــ ولذا ينشأ منه تعب عامّ وصُدَاع وثِقَلٌ فى الرأس وحُمّيات اذا طال المكث ــ ويفسد الهواء أيضا بالمواد المنبعثة من الأقذار ، والبلاليع والمراحيض والاصطبلات ، وكَومات السَّماد ، وجُثَث الموتى ، والحُفَر التى تجتمع فيها قُمامات المساكن ، وأقذار الملابس الوَسِخه ، والاحذيَة الحاملة أوساخ الشوارع ، ودُخانِ الوَطيسِ والفُرْن ، والمواد المنبعثة من المستنقَعات التى تنشأ من تحلّل مواد نباتية أو حيوانية فى المياه المستَنْقعَة الراكدة وتنتشر فى الهواء ، فاذا دخلت الجسم كانت سببا للحميَّات المتقطعة المختلفة الانواع ــ وعند تجديد الهواء يجب الا يكون فى مجارى تياراته أناس داخل الحُجَر ــ ويُعتَنَى بتجديد هواء غرفة المريض حتى لايزيده فسادُ الهواء الذى

يتنفس فيه ضعفا على ضعفه ، وحتى لا يقع زائروه فى شرك مرضه لان الهواء المُفسَدَ يُحْدِث أمراضا متنوعة قد تصيب الزائرين

(٣) مُبيد مُهْلِك — السُّقُوفُ والسُّقُفُ بضمتين جمع سَقْف ـ الدَّكَّةُ ما يُقْعَدُ عليه ـ المَحَطُّ المَنْزِل — الاتربَة جمع تُراب وهو الغُبار وغَبَّرَهُ لَطَّخَهُ به — الهَبَاء الشَّئ المُنْبَثُّ الذى يُرَى فى البيت من ضوء الشمس ودُقاقُ التُّرَاب — الرَّهَجُ الغُبار — نَصَعَ اَوْنَهُ اشتدَّ بياضه — سَمَّرَ الشَّئَ شدَّه بالمِسمار

ويجب تجديد طِلاَء الحيطان بالجص مرة فى كل سنة لإِماتة جراثيم الامراض التى تكون قد عَلِقَتْ بالحيطان ولا سيما غيرَ الملساء — ويجب فتح النوافذ لتجديد الهواء وادخال الضوء المُبِيد جراثيمَ الأمراض — ويجب أن توضع المراحيض والمطابخ ونحوهما فى الجهة الجنوبية أو الشرقية

الجنوبية بعيدة من غرف النوم والجلوس — ويجب أن يكون البيت مكونا من قسمين كل واحد منهما منفصل عن الآخر انفصالا تاما ، أحدهما للنوم والثانى لغيره — وأن تكون جميع حيطانه وسُقُوفه ملساء ناعمة ومجصصة بالجِصّ الابيض الناصع الخالى من المواد الملوّنه — وأن تكون أركان حجراته مستديرة ليسهل تنظيفها ـ وألاّ يوضع بالحجرات دَكَّات خشبية مثبتة فى الارض ومُسَمَّرٌ فيها القطن مخافة أن تأوى اليها الجراثيم المرضية وأن تكون مَحَطًّا للاتربة والهبَاء والرَّهج ونحوها ـ وعند كنسها تفتح أبوابها ومصارع نوافذها لتزيل تياراتُ الهواء ماغَبَّرَ جَوَّها ومتاعها ـ وتبقى مفتوحة المصارع الخشبية والزُّجاجيَّة المتقابلة ما دامت خالية من الجالسات ليساعد النورُ والحرارةُ الهواءَ على اصلاح جوها وتنقيته مما يُفسده ـ والا فتح بعض نوافذها غير المتقابله ـ وينبغى أن يكون المنزل قريبا من محل عمل الرجل حتى يقتصد فى ماله ووقته فى الذهاب والاياب

(٤) الفناء ما امتد من جوانب الدار ـ الكُوَى جمع كُوّة وهى الثَّقْبُ فى البيت ـ العجماوات جمع عجماء وهى البهيمة وانما سميت عجماء لانها لاتتكلم وكل من لايقدر على الكلام فهو أعجم ـ الرَّوْثُ والأَرْواث واحدها رَوْثَة لذى الحافر ـ أحاط بكذا أحدق به ـ الحُقُول المزارع ـ استنشق الماء ونحوه أدخله في أنفه واستنشق الريح شَمَّها ـ الدَّجَاج بفتح الدال وهو أفصح من الكسر جمع دَجَاجَة للذكر والانثى والهاء للافراد كحمامة وبَطَّه ـ خَلَّفَهُ وراءه فتخلف عنه أى تأخر ـ هـذا بِاصِقي أى بجانبي

والمنازل فى القرى غـير صحية على سعَة أفنيتها لأنها مكُوَّنَة من حُجَر رطبة مظلمة قليلة الكُوى والنوافذ ، ولذا لا تزورها حرارة الشمس وضوءها ، ولا يمر بداخلها الهواء النقى ، وهى مزدحمة بالسكان ـ فالمنزل الذى يحتوى على ست حجرات مثلا يسكنه عشرون انسانا ، عدا مابه من العجماوات

كواشي الزراعة والخِرْفان والارانب والدَّجاج والحَمَام ونحوها مما يجعل رَوْثه هواءَ تلك المساكن سما لمستنشقه ـ وغالبها محاط بالمُسْتَنْقَعَات التى تتخلف فيها المياه عن فيضان النيل أو عن صنع الطوب ـ وفى الغالب توضع كُومَات السَّماد بِلصْقِهَا فيتضاعف الضرر الصحى ، ولو وضعت فى الحقول لكان ذلك أجود صحيا

﴿ إصلاح هواء الاماكن ﴾

أقفَلَ البابَ بالقُفْلِ وقَفَّلَهُ كاغْلَقَهُ وغَلَّقَهُ ومن الغلط قَفَلَ الباب ـ

رسب الشيء سفل وبابه دخل ـ القَذَر ضد النظافه ـ استنقع الماء فى الغدير اجتمع والموضع مُسْتَنْقَع ـ

مَصَّ الشيءَ يَمَصُّهُ بالفتح كامْتَصَّه ـ القُمَامة الكُنَاسه ـ كُشْنَة الزهر (صحبته) والازهار والزَهَرُ جمع الزَّهْرِ وهو نَوْرُ النَّبَات وأما الباقَةُ فَحُزْمَةُ البَقْلِ والبقل مانبت فى بَزْره

لا فى أُرُومَتِه (الخضار) ـ الأَصِيصُ(القصريه ـ الشاليه ـ الزهريه) أشرف على المكان اطلع عليه من فوق

---

(٥) ويُصلَح هواء الاماكن بازالة سبب افساده ـ فان كان ناشئا من التنفس فى حُجَر مُقفَلَة النوافذ وجب تجديد هوائها بفتح نوافذها المتقابله ، ومنع نوم عدد كثير من الناس فى غرفة واحدة مُقفَلَة النوافذ ـ واذا دعت ضرورة الى ذلك وجب ترك بعض النوافذ مفتوحا بشرط ألا تكون النائمة فى مجرى التيار الهوائى الداخل من النافذه ، وأن يكون السرير الذى تنام عليه الفتاة مرتفعا عن الارض لان حامض الكربونيك الذى يَصعَد مع أنفاس النائمات ثقيل فيَرسُبُ فى الهواء قريبا من الارض ، فاذا كانت النائمة مرتفعة سلمت منه ـ ومثل التنفس فى افساد الهواء الفحم المتقد فان دخانه يفسده ، ويسبب الموت فى الاماكن المقفلة نوافذها وكُوَاها ـ وان كان ناشئا من الاقذار والقُمامات ونحوهما

فيزال سببه بتعاون الحكام والمحكومين على العمل على ابعادها عن أماكن السكنى ، والاجتهاد فى نظافة البيوت وشوارعها ـ وان كان ناشئا من المُستَنْقَعات فيصلح بتجفيفها ، وذلك بحفر قنوات تجرى فيها مياهها الى أماكن بعيدة عن المساكن ، وبغرس الاشجار بجانبها ، لان النبات يُصْلِح الهواء نهارا بامتصاص اكسيد الكربون المفسد له وباخراجه الاكسوجين الذى يصلحه ، وبالليل يُخْرِجُ النباتُ اكسيد الكربون ويَمَصُّ الاكسوجين ـ ولهذا وجب اخراج كُثنات الازهار وأصيص الرياحين ليلا من أماكن النوم ، واقفالُ نوافذها ان كانت مشرفة على جُنينه

﴿ التنفس ﴾

الزفير ادخال النفس وقد زَفَرَ يَزْفِرُ بالكسر زفيرا وزَفْرا ـ الشهيق اخراج النفس وقد شَهَقَ بالفتح يَشْهَق بالفتح والكسر شهيقا ـ العَضَل جمع عَضَلَة وهى كل لَحْمَةٍ مُجْتَمِعَةٍ ممتلئة

مكتنزه ـ ضغطه يضغطه عصره وضيّق عليه وقهره وضغط عليه تشدّد عليه فى غُرْم ـ اللِّفافة بالكسر ما يُلف به على الرِّجل وغيرها والجمع لفائف ـ شدّ الشىء أوثقه يشُدّه بالضم ويشدّه بالكسر ـ النقيّ النظيف ـ الصعداء تنفّس ممدود ـ الارتياد الطلب ـ المنطقة (المشدّ ـ الكرسيه) ـ الحشا ما فى البطن والجمع أحشاء ـ الثُّؤباء نفس يُفتح له الفم مع تمطٍ وفترة وقد تثاءب ـ والجُشأة نفس من الصدر على شبع أو ريّ (الكريع) ـ وفئق أصابه الفُوَاق (الزغطه)

والتنفس ادخال الهواء فى الرئتين بحركة الشهيق، واخراجه منهما بحركة الزفير، لادخال الاكسوجين الى الدم كى يصلحه بالحركة الأولى ويخرج حامض الكربونيك بالحركة الثانيه ـ وأحسن مايساعد الرئتين على اتمام عملهما الحركة فى الاماكن النقى هواؤها ـ وهى لازمة لكل انسان وخاصة الاطفال الصغار المحتاجين الى النمو أكثر من غيرهم، ولذا كان من الضار منعهم عن اللعب الذى يقوى عضلهم ـ ومما يمنع الرئتين عن

أداء ماخلقتا لاجله الملابسُ الضاغطةُ الصدْرَ والبطن كالمنطقة الضيقة التى تلبَسُها السيدات فتَضغَطُ أحشاءهن وقلوبهن ورئاتهن ، واللفائف التى تُشَدُّ على بطون الاطفال ، والحزام الذى يُشَدُّ على البطون — والهواء النقى أحسن طبيب يقدم للفتيات الضعيفات الصحةَ والعافيه ـ ويقدم للقويات النشاط ـ ولذا ينبغى لمرتادة الصحة الاقامةُ فى الاماكن النقى هواؤها بقدر الاستطاعه ـ ومقدار مايدخل منه الى الرئتين ويخرج فى كل شهقةٍ وزفرةٍ ثلاثة أرباع اللتر،وفى الدقيقة خمسة عشر لترا،وفى الساعة تسعمائة لتر تقريبا ـ ويزيد هذا المقدار بزيادة العمل والحركه ، وعندمايكون الهواء غير نقى ، ولذا كان تنفس الانسان الصُّعَداء والتنهد والتثاؤب من الاسباب الطبيعية التى تدخل هواءً كثيرا زائدا على المعتاد لمضادّة سم الحامض الكربونىّ (حامض الكربونيك) الذى يزداد مقداره فى الرئتين لاسباب كثيرة متنوعه

﴿ فائدة الانف ﴾

صفّى الشرابَ جعله خاليا من الكَدَرِ ، والشرابُ كل ما يُشرَبُ ــ الدِفْءُ السُّخُونَةُ ويقالُ أَدْفَأَه ــ الشَّارِبُ ما سال على الفم من الشعر (الشنب) ــ تَهيّجَ الشيءُ وهاجَ واهتاجَ ثار ــ قدمه يَقْدُمُهُ كنصره تَقدّمه ــ فتك به يفتُك بالضم والكسر قتله على غِرّه ــ وَصلَ الشيءُ الى الشيء وُصولا وتوصّلَ اليه انتهى اليه وبَلَغَهُ

والانف هو عضو التنفس، ولذا لايجوز استنشاق الهواء من الفم ، لان الانف يُصَفّيه من الغُبار وجراثيم الامراض ، ويُدْفئه اذا كان رطبا قبل أن يصل الى الرئتين ــ ولذا يجب على الفتاة التي تريد أن تعيش بعيدة عن الامراض الصدرية أن تتنفس من أنفها ، وأن تُقفِل فمها ولا تفتحه الا عند التكلم ــ ومن الخطأ سدّها أنفها ، وفتحُها فمها عند شم روائحَ كريهه ــ لان ذلك يساعد جراثيم الامراض على الدخول الى الرئه ــ وكذلك من الخطأ ازالة شعر الانف لانه خلق لتصفية الهواء

كشوارب الرجال ولولا إدفاء الانف الهواءَ الباردَ قبل وصوله الى الرئتين لحدث تهيُّجٌ فى أعضاء التنفس يقدُمُ الزُّكام ، ويُعدُّ جسمَ الفتاة لقبول كثير من الامراض ولا سيما عند الخروج من مكان دافئ الى آخر بارد ، لأن البرد يكون كثير الضرر اذا تعرضت له الفتاة فجأه ، وذلك لان جراثيم الامراض الممتلئ بها الهواء يشتد فتكها بالجسم وقت البرد لعدم استطاعته الدفاع عن نفسه بسبب البروده

﴿ النور ﴾

ضَؤُل الجسم من باب ظَرُف صار ضئيلا أى صغيرا نحيفا ـ خار الانسان يَخُورُ ضَعُفَ والخَوَرُ الضَّعف ـ أغراهُ بهِ أولَعهُ بهِ ـ الصُّقع بالضم الناحيه ـ الكُمْدَة بالضم تَغيُّر اللَّوْن وذَهاب صفائه ـ نَظَرَه يَنْظُرُه نَظرًا ونظر اليه والمِنْظارُ المرآة وغلب على آلة النظر والنَّظَرُ فى حديث ان الله لا يَنظُرُ الى صوركم وأموالكم ولكن الى قلوبكم وأعمالكم المراد منه الرحمه

والنور كالهواء ضروريّ لحياة الانسان وجميع الحيوانات والنبات ، لانه يزيد الجسمَ قوة ونشاطا ، والقلبَ طهارة والفكر جوْده ـ ويُظهِرُ لك ذلك النباتُ الذى يكون بعيدا منه فانه يكون ضئيلا ، والفتاةُ التى تسكن البيوت المظلمة فانها تكون ضئيلة البدن خائرة القُوى كامدَةَ اللّوْن ضعيفة البصر ، ولذا ترين النساء اللواتى يسكنَّ الفلوات أصح بدنا وأقوى عقلا وأنْصعَ لَوْناً من ساكنات المدن اللواتى يقضين أزمنتهن بعيدات عن ضوء الشمس ـ ولهذا ينبغي عدم حجز الصغار الذين فى دور النمو في بيوت مظلمة لان ذلك يضر أجسامهم ويضعف صحتهم ويُغْرِى العلل بهم ـ وتقوم الانوار الصناعية مقام ضوء الشمس في الاضاءه ، ولكنها تنقص أشياء ضرورية للحياة كاشعة الشمس البَنَفْسَجِيَّة التى من خواصها مضادّة الفساد وتلك الاشعة لا ترى بالعين بل بالمنْظار ـــ وللحرارة أثر حسن فى الحياة الحيوانية والنباتية ولولاها لما نما نبات ولا تحرك حيوان ـ وتَحْدُث فى الحيوان باتحاد اكسجين الهواء (الذى يدخل الى الرئتين بحركة الشهيق

وقت التنفس) ببعض أصول الطعام وفحم الالياف اللحميه ـ ودرجة حرارة الانسان الطبيعيه ٣٧ ، ولا تختلف باختلاف السن والصُّقْعِ الا قليلا ـ وتستعين الفتاة على المحافظة عليها وقت البرد بالملابس الصوفيه ، واختيار الاطعمة التى تحدث الحرارة كاللحوم ذات الدُّهن ، والحلوى والرز ، وبالحركة والعمل، واحداث الحرارة الصناعية فى الغرف

﴿ الضوء ﴾

الأَدْوِيَة جمع الدَّواء وهو مايُدَاوَى به والأَدْوَاء جمع الدَّوَى بالقصر وهو المرض ـ السل بالضم والكسر وكغراب قَرْحة تحدث فى الرئة أو زكام ونوازل أو سُعَال طويل مع حمّى هادئه ـ أثَّرَ فيه تأثيرا ترك فيه أثرا ـ أنبهته ونَبَّهْتُه فتَنَبَّه وانتبه أيقَظْته ـ كسَبْتُ أهلى خيرا وكسبْتُهم مالا وأكسبتهم اياه ـــ النَّضْرَةُ الحُسْن والرَّوْنق من نَضَرَ وجهه ينضُر بالضم نَضْرَةً حَسُن ـ حَجَبَه منعه عن غيره وبابُه نَصَرَ ـ عَرَّضَهُ

لكذا فتعرض له ـ رغَنَتهُ الشمسُ آلمت دماغه فاسترخى لذلك وغُشِيَ عليه ـ حَدَقَةُ العين السواد الذى فى البياض ـ الثَّقْبُ بالفتح الخَرْق النافذ وجمعه ثُقُوب ـ جَهَدَها وأجهدها حملها فوق طاقتها ـ أنابيب الرئة مجارى النَّفَس منها ـ الرَّجا الناحية وجمعه أرجاء والمثنى رجوان ـ العَجزُ الضعفُ وبابه ضَرَبَ ـ خطفه من باب فَهِمَ استلبه ـ الجَلِيُّ ضد الخفيّ ـ الغُدَّةُ كل عُقْدة فى الجسد أطاف بها شحمٌ وكل قطعة صُلْبَة من العَصَب والجمع غُدَد ـ حَفَّهُ بالشيء أى جعل الشيء مُطيفاً به ـ الخَطَرَ بفتحين الاشراف على الهلاك ـ الشَّمَعُ بالفتح والمُوَلَّدون يُسَكّنُونها ـ غَطَسَهُ فى الماء من باب ضرب غَمَسَه ـ الذُّبالة الفتيلة التى تُسْرجُ والجمع ذُبال ـ

وضوء الشمس يقتل كثيرا من جراثيم الامراض التى تَفتِكُ بالانسان كالسل الرئوىّ الذى يميت ضوء الشمس جراثيمه وتكاد الادوية تَعجِز عن التأثير فيه ـ وهو من أفضل مقوّيات الجسم ومنبهات العقل اذا امتصه الجلد والعين ـ وهو الذى

يُحدثُ ألوان الازهار السارة ويَكسبها النَّضرَةَ والرائحة العَطِرَه — وهو الذى يهب للورد حلته الحمراء — فعلى الفتاةَ ألا تحجُب نفسها عنه وألا تديم تَعَرُّضَها له فان ذلك يحدث الرعن (ضربة الشمس) — وخير الامور الوسط — وقد خلق الله فى حدقة كل عين ثقباً يتسع اذا كان الضوء ضعيفا لادخال الضوء الكافى الى باطن العين — ويَضيقُ اذا كان الضوء كثيرا لمنع الزائد عن الدخول اليها — فهو آلة طبيعية لتعيين مقدار النور اللازم للبصر ، ولوِقاية العين من الضَّرَر — واذا كان مقدار الضوء قليلا وأجهدت الفتاة بصرها فى القراءة والكتابة وتمييز الاجسام الدقيقة أدى ذلك الى ضعف البصر واحداث عدة علل فى العينين — ومن الضار تعريض النظر للضوء الشديد كضوء البرق والمصابيح الكهربائية فانه يَخْطَفُ الابصار — ولذا ينبغى أن يكون الضوء متوسطا بين القلَّة والكثره — ويجب أن يكون مسقطه عند الكتابة من جهة يسار الكاتبه — لانه اذا كان آتيا من الجهة اليمنى

عنـد الكتابة وقع ظل اليد الكاتبة على الورق فيقل الضوء — واذا جاء من الامام قابلت الأشعة البصر فتؤثر فيه وتُضعفه

وفى البشرة غُدَد صغيرة تخرج منها مادة تكسب الجلدَ لونَه الذى يقوى ويضعُف تبعا لمقـدار النور وذلك يظهر جليا على وجه من يعشن فى الاماكن المظلمه — ومن يعشن فى الاماكن المضيئه — وأحسن الاضواء الليلية ضوء الكهرباء لعـدم تحركه وعدم احداثه حراره ، ولكن ثمنـه فوق طاقة الفقيرات — وأقل منه ملاءمة للصحة ضوء الانابيب الغازيه، ولكن الاستضاءة به محفوفة بالخطر ، لان الانابيب قد تترك مفتوحة سهوا أو تنكسر فيخرج منها الغاز الى الحجرة التى هُو بها ، فاذا أوقَدَ فيها انسانٌ نارا يلتهب الغاز فى جميع أرجائها ، وأقل منه ملاءمة للصحة ضوء (زيت البترول) لانه يحدث اتساخا فى الملابس والهواء والحيطان ، ولكنه غير متعـذر على الفقيرات لرُخص ثمنه — وأقل من ضوء زيت البترول ضوء الشَّمَع الذى يضر البصر بتحركه وضعفه

ولتقوية نور مصباح البترول تُغْطَسُ ذُبالته وهى جديدة

فى الخل ثم توضع فى الهواء حتى تجف جفافا تاما ثم تستعمل — أو يضاف مقدار ملعقة أو اثنتين أو ثلاث من الكؤل الى زيت البترول فى المصباح — أو يوضع مقدار بندقة أو اثنتين أو ثلاث من الشب الابيض أو الكافور فيه بحسب سعته

(ماتجب مراعاته فى البيت)

الثَّوِيُّ البيتُ المهيأ للضيف — الحُواطَة حظيرة تتخذ للطعام لانها تحوطه (حجرة الاكل) — السُّكُرْدان خِزانة الطعام والشراب (الكلار) — الخَوَرْنَقُ (البوفيه) — الإِجَّانة ماتُغْسل فيها الثياب تكون من صُفْر ومن خَزَف (طَسْتُ الغسيل) — الابْزَن مثلثة الاول حَوْض يُغْتَسَل فيه وقد يُتَّخَذُ من نُحَاس (طست الاستحمام) — المِرْكَن الإِجَّانة التى تُغْسَلُ فيها الثياب ونحوها (طست الغسيل) — البُلْبُلَةُ كُوزٌ فيه بُلْبُلٌ الى جنب رأسه (بكرج — تنكه) وبُلْبُلُ الكُوز قناته التى تَصُبُّ الماءَ (بوز) — المِسْحَجُ مِبْرَاةٌ يُبْرَى بها

الخشب (فارة النجار) — البزال حديدة يُفتحُ بها مبزل الدّنّ أي موضع ثقبه (البريمه) — الطّستُ أصله الطّسّ أبدل من احدى السينين تاء وحكى بالشين المعجمة والجمع طساس — القَدُوم مؤنثة والجمع قدائم وقُدُم — السلّم جمعه سلالم وسلاليم — المِمْخَضةُ ما يمخضُ فيها المَخْضُ لينزع زُبده (قربة اللبن) — المبرَاة (المطوه) — السّفَنُ (الصنفره) — الفرجون والمحسّةُ (الفرشه) وفرْجنَ الملابس حسّها بها أى نفضَ ترابها — بلّطَ الارضَ فرشها بالبلاط وهو الحجارة التى تُفرشُ فى الدار — المجمرُ والمجمرَةُ ما يوضع فيه الجمرُ والجمع المجامر — الشكيكة السلّةُ تكون فيها الفاكهه — مَلّةٌ الخبز (المشنه) — مشجَب (شماعه) — الطّرْ جهالات بالكسر فنجانات (القهوه) والكرَوْيا والشاهى (الشاى) ونحوها — العيال جمع عيّل وجمع الجمع عياييل — المِروَحة والمِروَح آلة يُتروّحُ بها يقال تروّحت بالمروحه — جنذرَ الثوبَ جنذرةً اعادَوَشيه بعد ذهابه — المصاريع (الضرف) —

الطِّنْفِسَةُ واحدة الطنافس (السجادة العجمى) — الزَّرابِىُّ البُسُط جمع زَرْبِيَّه — البَرّادة اناء يُبَرِّد الماء — المَثْلَجةُ موضع الثلج — السَّجْفُ ويكسر وككتاب الستر أو الستران المقرونان بينهما فُرْجة وكل شقّ منهما سَجْف وسِجاف وأسْجَفَ السّتْرَ أرسله — المسْجَدَةُ والسَّجّادة الخُمْرَةُ المسجود عليها — النَّشّافات التى يُنَشَّفُ بها الماء وفى الحديث كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم نَشّافات يُنَشِّفُ بها غُسالة وجهه (الفوطه — البشكير) وقيل النَّشّافة مِنديل يُتَمَسَّحُ به — المائلةُ مَنارةُ المِسْرَجة (الشمعدان) — السُّومَلاتُ الفنجانات الصغيره — القَعْنُ الجَفْنَةُ يُعْجَنُ فيها (اللقان — الماجور) — التَّوْج شبه جُوالِق من خوص للتراب والجِصّ (المقطف) —

ويلزم الفتاة ألاّ تسكن فى بيت تكون أجرته الشهرية أكثر من سُبْع دخلها الشهرى — ويلزمها ألاّ تُقْدِمَ على السكنى فيه الا بعد أن تراه وتتحقق موافقته صحيا وأدبيا — ويختلف حجم البيوت باختلاف الناس غنى وفقرا وقلة العيايل

وكثرتهم — وينبغي أن تشتمل بيوت الطبقة الوسطى من الناس على حجرة للنوم وثَوِيٍّ وحُواطة وسُكُرُّدان ومَطبخ ومَخبز ومِرحاض وحمَّام ومَخزَن — يجب ألا يُقتنَى من الاثاث الا ما كان ضروريا ، ولذا لا تُفرَش أرض الحجرات بالطنافس والزَّرابيّ اذا كانت مُبلَّطَة أو مُخَشَّبَة ، كي يسهلَ في كل يوم كنسها ومسحها حتى لا تكون مأوى للحشرات وجراثيم الامراض والغبار — ولما كان الغرض من فتح النوافذ ادخال الضوء والهواء كان من الضروري عدم إسجاف الأسجاف على النوافذ ومصاريع الابواب في أي حجرة من حجر المنزل — ولا ينبغي اقتناء الأثاث الكثير الذي يلزمه بيوت واسعة كثيرة الأجرة الشهريه ، وخادمات تتعهد نظافته — كما لا ينبغي اقتناء الأثاث الذي لا يتحمل المصادمات عند النقل من بلد لآخر أو من بيت لغيره ، لان ذلك ينافي الاقتصاد الذي هو أساس الغنى ، ومجلبة سعادة الأسره ، ومنشأ المحبة الاهليه — وخضوع الفتاة لسلطان المفاخرة بأثاث منزلها رغبة في الثناء الكاذب عليها مَدعاة لضياع

الاموال وتشتيت شمل الالفة الاهليه — وينبغى أن يكون بكل بيت جميع مايُحتاج اليه من الادوات كالمبارد والمحاقن والمجامر والقدائم والمقاصّ والمساحج وملاقط النار (الماشات) والمبارى (المطاوى) والنشّافات والسجّادات والغرابيل (جمع غِربال) والزّنابيل والسلالم الخشبية وأنواع المكانس الارضية والحائطية والسقفية وأنواع المحسّات ومراوح الهواء والمصابيح والماثلات والطّساس والبُلبُلات والسّومَلات والطّرجهالات والمشاجب والبرّادات والمثلجات والإجّانات والممخضات وسلال الخبز والشكائك والاقمان والاسفان والبُزُل ونحو ذلك

(النوم وحجرته)

(١) النوم ضرورى للحياة كالاكل والشرب والضوء والحرارة والهواء والعمل والحركه ، لانه يريح القوى العقلية والحواس الخمس والعضلات الجسمية والمجموع العصبى من

عناء الاعمال النهاريه ، ويعيد لها قوتها ويجدد نشاطها لانها تستريح مدته لعدم العمل أو قلته ، فالقلب والرئتان يقل عملهما ولذا تقل ضرباته ويبطئ التنفس فيهما — ومثلهما المعدة والامعاء لعدم احتياج الجسم الى غذاء كثير — وكذا الكليتان فان افرازهما المادة السامة يقل — ويبطل عمل المشاعر الباطنة وهى الحفظ والتذكر والتخيل والتفكر، وكذا الحواس الخمس وهى البصر والسمع والشم واللمس والذوق .

(ب) الاستغراق الاستيعاب — اللّباس كل مايُلْبس — معاشا مُلْتَمَساً للعيش — السّنُّ مقدار العُمُر مؤنثة فى الناس وغيرهم والجمع أسنان وهى بمعنى الضرس مؤنثة أيضا والجمع أسنان وأسنّة — الأَحلامُ جمع حُلُم بضمتين وهو الرُّؤيا وقد حلَمَ فى نومه بكذا يَحْلُمُ والحِلْمُ بكسر الحاء الأَناةُ والعَقْلُ والجمع أحلام وحُلُوم وقد حلُمَ بالضم حِلْما

ومما تقدم تعلم الفتاة ان السهر مُضِرٌّ بها ، ومضعف قوتها ، ويعدُّها لقبول كثير من الامراض ، ومن الخطأ السهر

ليلا والنوم نهارا ، فان الله أعد الليل للنوم والسكون والراحة والنهار للعمل والسعى ولذا قال تعالى (وجعلنا الليل لباسا) أى تسكنون فيه ويشتمل عليكم اشتمال اللباس (وجعلنا النهار معاشا) ـ ومدة النوم تختلف باختلاف الاعمال والامزجة والهواء والسن فالطفل عقب ولادته ينام عشرين ساعة تقريبا ثم ينقص نومه تدريجا الى أن تكون مدته ثمان عشرة ساعه ، ثم ست عشرة ساعة ثم اثنتى عشرة ساعة ثم عشرا ثم ثمانى ساعات — وفى زمن الشيخوخة تكون مدته ست ساعات — وذوات السن المتوسطة اللواتى وقف نموهن ينبغى أن يكون نومهن مناسبا لاعمالهن العقلية والجسميه — فكلمازاد العمل زاد النوم — وليست فوائد النوم الصحية مرتبطة بمدته كثرةً وقلةً بل بالاستغراق فيه — فساعة نوم مع الاستغراق فيه أعود بالفائدة على الجسم من عدة منها بدونه — ويمكن جعل الأحلام مقياسا لدرجة الاستغراق فيه — فاذا كثرت الأحلام وكانت مزعجة وتذكرتها النائمة بعد الاستيقاظ دل ذلك على سوء النوم وقلة فائدته وأحسن

أوقات النوم ساعاته الأولى فان الفتاة تكون مستغرقة فيه ثم يأخذ الاستغراق فى النقص وتقل فائدته تدريجا الى أن تستيقظ النائمة صباحا ·

الوِطاء ضد الغطاء — الجَلَبَة الاصوات — الارواح جمع ريح

(ج) ومما يجعل النوم مفيدا أن يكون على وطاء جاف مصنوع من الصوف أو الشعر ، وأن يكون الجسم مستقيما غير مثنيّ بعضه على بعض ، وأن يكون على الجنب الأيمن ليسهل مرور الطعام الى الأمعاء ، ولكى لا تَضغَطَ الكبدُ المعده ، والمعدةُ القلبَ ، فان ذلك يحدث الكابوس كما يحدث سوء الهضم — ويجب إِبقاء حرارة الجسم معتدلة بتغطيته تغطية كافية مناسبة مع المحافظة على عدم سقوطه طول الليل حتى لا يؤثر البرد فى النائمة فيوقظها — وينبغى الابتعاد عن النور الشديد المنبه للحواس كما ينبغى الابتعاد عن الجلَبَة والارواح التى تهب فتوقظ النائمه — وأن يكون الفراش متوسط اللين ، وأن يكون المجموع العصبى هادئا —

وللأحلام الرديئة أسباب كثيرة منها سوء الهضم ، والتنفس بالفم دون الانف الذي هو عضوه فيجف الحلق جفافا ينشأ منه تأثر الدماغ ، ورداءة الهواء في غرفة النوم — ويجب ألاّ تنام الفتاة قبل أن يمضى على الاكل ثلاث ساعات على الاقل

(أسباب الارَق وعلاجه)

الأرَق السَّهَرُ بالليل أرِقَ كفَرِحَ فهو أرِق

وللارق أسباب كثيرة لا يزول الا بزوالها فمنها سوء الهضم وكثرة تناول الشّراب المنبه كالقهوة البنّية والشاهى (الشاى) والقرفة ونحوها مما يحتوى على مواد منبهة للمجموع العصبي والقلب ويحدث حرارة فى الجسم تحول بين الفتاة والنوم — والشغل العقلى والهموم والأحزان والحر والبرد الشديدان — ولذا يلزم اتخاذ الوسائل اللازمة لحفظ الحرارة الطبيعية فى جو حجرة النوم والفراش — ومما يساعد على

نوم الأرِقَة شرب مُغْلَى الزيزفون،أوورق البرتقال ، أوتؤخذ مُلاءة ويبل نصفها بالماء البارد ويوضع على القفا ثم يثنى النصف الجاف فوق المبلول منعا لسرعة تبخر الماء،واذ ذاك تشعر الفتاة بارتياح ويَبْرُدُ الدماغ ولا تلْبث ان تنام — أو توضع القدمان فى الماءالدافئ عند النوم مدة ربع ساعة بعد أن يذاب فيه قليل من مِلْح الطعام — ولازالة شواغل الفكر قبل النوم يلزم الفتاة أن تتلهى بقراءة الجرائد أو المَجَلَّات العلميه ، أو الكتب المفيدة التى لا تترك أثرا شديدا فى النفس يهيج الاعصاب ، أو تعد أعدادا من غير جهر بالصوت، أو تقرأ بعض أوراد ونحو ذلك مع العناية التامة بنظافة الجلد والملبس،وعمل الحركات الجسمية فى الهواء النقى ، والابتعاد عن كل مايهيج الأعصاب

(ما يراعى فى حجرة النوم)

(١) أباده الله أهلكه — جراثيم أصول (مكروبات) —

بَعُدَ كـكَرُم وفَرِح بُعْدًا فهو بعيد ـ البساط كل ما يُبْسَط وجمعه بُسُط ـ الأسْجافُ الستائر ـ الزَّرْبيَّةُ جمعها زَرابِىّ وهى الطنافس التى لها خملُ رقيق ـ والمبثوث المنشور ـ الطَّنافس (السَّجاجيد العجميه) ـ الفراش ماافترشته يقال فرشت الشئ أفرُشه بالضم فرشا وافترشته والجمع فُرُش بضمتين ـ الهَباء دُقاق التراب ـ الكَوْثُ (الشِّبْشِبُ) ـ أرض مُخَشَّبة ذات خشب ـ صَعَدَ المكان وفيه صعودا وأصعد وصعّد ارتقى مُشْرِفا ـ حَرَمه الشئ يَحرِمه حِرْمانا منعه إياه ـ الكثافة الغلظ وبابه ظرف فهو كثيف وتكاثف أيضا ـ رَسب الشئ سَفَل وبابه دخـل ـ الثَّوِىّ البيت المُهيّأ للضيف (حجرة الاستقبال) ـ الكهف كالبيت المنقور فى الجبل ـ المَغارَةُ الكَهْفُ فى الجَبَل أو أضيق منه ـ أدْلَى الدَّلْوَ أرسلها فى البئر ـ القارُورةُ ماقَرّ فيها الشراب ونحوه أو تختصّ بالزُّجاج .

ويجب أن تختار السيدة للنوم أحسن حجرة صحية فى

المنزل لأنها تقضى فيها نصف حياتها - ولذا يجب أن تكون بعيدة من المراحيض ونحوها مما تهب منه الروائح الكريهه - وأن تكون كثيرة النوافذ مشرفة على الجهتين الشرقية والبحرية صيفا والجنوبية والشرقية شتاء ، حتى لا تحرم الضوء والهواء اللذين يُبيدان ما بها من جراثيم الأمراض - ومن الخطأ إكثار الاقامة فيها واتخاذها ثويا - وكذلك الاكثار من أثاثها ، لانه يقلل هواءها الذى كان يَشغَل محلها لو لم تكن - ولانه يكون مَهْبَطاً للهَباء ، ومُكتَناً لجراثيم الامراض كالسل والزكام وجميع الامراض الصدرية والحُمّيات المختلفه - ولذا ينبغى أن تجرّد من الاسجاف والطنافس والبُسُط والزرابىّ المبثوثه - وأن تكون أرضها مُخَشَّبَةً لتغسل أو تكنس كل يوم ، ويستغنى بذلك عن الطنافس ونحوها مما يفرش فى الارض ويكون قارورة أقذار - ويجب تجديد هوائها كل يوم وتعريض فُرُشها للشمس وتغيير أغطية الفُرُش كل أسبوع مره - وتقفل نوافذها ليلا الا واحدة أو بعضها لتجديد الهواء بشرط أن تبعُدَ

النائمات عن تياره ـ وهواء الليل أنقى من هواء النهار لزوال الحرارة التى تساعد على الاختمار والفساد نهارا واحتراق غاز الاكسيجين الهوائى ـ ولقلة حامض الكربونيك ليلا لقلة ايقاد النيران المحدثة له باتحاد الاشياء المحترقة باكسيجين الهواء ـ ولسكون جراثيم الامراض فى الغبار ليلا لقلة الحركة التى تثيره من مرقده

ويَحدُث حامض الكربونيك من التنفس ومن كل احتراق ، سواءأكان للاضاءة أم للايقاد ، ومن انحلال المواد العضوية وغير ذلك ـ وهو أثقل من الهواء مرة ونصفا ـ ولذا يرسُب قريبا من الارض ليلا لبرودة الجو التى تساعد على تكاثفه ، واذا ارتفعت حرارته بكثرة التنفس ونحوه تقل كثافتـه فيَعلُو ـ ولرسوبه قريبا من الارض فى الآبار المهجورة والكهوف والمغارات يموت به كثير من الناس والحيوانات فتنسب الجاهلاتُ الموتَ الى الجن والعفاريت ـ وعلامة وجوده فى الآبار ونحوها انطفاء المصابيح التى تُدْلَى

فيها ـ وعلامة ذهابه عدم انطفائها ونزول منها بوضع الجير المذاب في الماء فيها

(ب) الأسقية جمع السقاء وهو القربه ـ الوكاء الرباط يقال وكى القربة وأوكاها ربطها بالوكاء ـ التخمير التغطيه ـ العلب جمع علبه ـ تسلق الجدار تسوره ـ المصاريع (الضرف) ـ حشية فراش محشو (مرتبه ـ شلته) ـ مصدغة مخده ـ النمط ظهارة فراش ما (اللبانه) ـ المجبس ثوب يطرح على ظهر الفراش للنوم عليه وهو المقرمه ـ (ملاية الفرش)

ويجب أن تطفأ مصابيحها عند النوم مخافة افسادها الهواء بما يصعد منها من غاز حامض الكربونيك المميت الذى لا يقل الصاعد منه عن الصاعد من شخص نائم (وقد قال صلى الله عليه وسلم أطفئوا المصابيح اذا رقدتم وغلقوا الابواب وأوكوا الاسقية وخمروا الطعام والشراب) ـ وأن تكون نظيفة الارض والسقف والحيطان والاثاث والابواب والنوافذ ومصاريعهما الخشبية والزجاجيه ـ وأن تكون بأعلى البيت اذا كان مركبا

من عُلو وسُفل ـ وأن تكون منفصلة عن غيرها من الحُجرات ان أمكن ذلك ـ وأن تشتمل على ما يأتى

سرير يوضع بعيـدا عن الحيطان لتنام عليه السـيدة مرفوعة عن الارض كى تكون بعيدة عن استنشاق حامض الكربونيك ليلا ، ولتكون بعيدة عن الحشرات الضارة والرطوبة الارضيه ـ ويوضع فوق السرير وطاء سلـكى توضع فوقه حشيةٌ خفيفة تُغنى عن كثير من الحشايا القطنيه ـ وتوضع فوقها مصدَغةٌ ومخدّة صغيرة لا ترتفعان عن الحشية أكثر من ستة سنتيمترات ـ لان انخفاضهما أكثر من ذلك يحدث احتقان المخ بكثرة ورود الدم اليه ، وارتفاعهما يمنع الدم الكافى عن الوصول اليه ـ ويوضع فوق الحشية القطنية مِحبَس أبيض يُغيَّر كلما اتسخ ولحاف ذو ظِهارة تغير عنـد اتساخها ـــ بشرط أن يكون اللحاف كافيا لبقاء النائمة دافئة طول الليل ، لان البرد أكبر عدو لصحة الناس وخاصـة صحة الاطفال الصغار ـ ويوضع تحت أرجله عُلب مملوءة ماء ليمتنع البق

من تساق السرير ـ ويوضع امام السرير كوثٌ يلبس عند ارادة الابتعاد عنه

(ج) الكِلَّةُ (الناموسيه) ـ ضا آلة صِغَر ونحافه ــ العياب جمع عَيبَة (الشنطه) ـ مَصِصتُه بالكسر أمَصُّه ومَصَصتُه أمُصُّه شَرِبتُه شُرْبا رفيقا كامتَصَصتُه ـ فَرَزَ الشيء يَفرِزُه فَرْزا عزَله عن شيء كأفرَزَه

وتركب عليه كِلَّةٌ ذات ثقوب ليخرج منها حامض الكربونيك الذى يصعد من النائمه ـ ولذا لا ترخى عليها الا عند كثرة البعوض لان حامض الكربونيك الذى يصعد من الرئتين والجلد اذا بقى داخل الكلة يضعف جسم النائمه ، ويجعله عرضة لامراض المجاري الهوائية كالسل الرئوى وفقر الدم وأنواع الزكام وسبب أضعافه امتصاص الجسم له ثانيا بعد افرازه ـ ويجب ألاّ ينام على فراش واحد أكثر من شخص واحد فى حجرة وخاصّة الضيقة الا لضروره ، وألا تغطى النائمة وجهها لان ذلك يحدث فقر الدم والسل واصفرار اللون

وضآلة الجسم ويعرض الفتاة لكثير من الامراض ـ وألا يوضع فيها فحم متقد لادفائها زمن الشتاء وخاصة وقت بدء الايقاد أو عند اقفال النوافذ، لان ذلك يفسد هواءها ويحدث الموت ـ وألاّ يوضع تحت السرير شيء من متاع البيت كالعياب فان ذلك يمنع تجدد ما تحته من الهواء ، ويكون مجلبة للاقذار والاوساخ

(ه) صِيان الثّوْب وصوانه مثلثين مايصان فيه (دولاب الهدوم) (بوريه) ـ الرّياش الملابس الفاخره ـ النمارق جمع نُمْرُقَة الوِسادة يستند اليها ـ المِرْفَقاتُ مايُتّكأ عليها بالمِرْفَق ـ المُتَوَضَّأُ (اللفمانو) ـ الفِرْجَون والمِحَسّةُ (الفرشه) ـ العَتيدَةُ وعاء الطيب ـ المِشْقَأُ المشط الذى تُشقَأُ به الرأس أى تُفْرَق ـ الشُّفَارِجُ الطبق الواسع ـ العلاَقةُ ماعَلّقْتهُ به ـ الزّينَةُ مايُتَزَيّنُ به ويوم الزينة يوم العيد ـ المُخْدَع الخزانه ـ الزّنْبيلُ القُفّه ـ الرّتْقُ الحام الفَتق ـ الكَمَدُ طبَق القارُورة ومثله الكُمْتَه ـــ

الزِّيق (الياقه) — المِبْوَلة كوزٌ يُبالُ فيه (القصريه) - مِشْجَب (شمّاعة) وكذا السّهوَه

وأن يكون بها صوان للأشياء النفيسة كالرِّياش والنقود والحلى - ودكةٌ غير مسمر فيها قطن للاستراحة عليها قبل النوم - وتوضع فوقها النمارق والمِرْفقات — وبعض كراسى خَيْزُرانيه - ومَنْضَد فوقه مرآة تُنَضَّدُ عليه أدوات الزِّينة كفرجون الملابس ومحَسَّة الشعر ومشطه وعتيدة الطيب والمِشْقَأ ومثلها المصباح وماثلته والكبريت — وشُفارِجٌ توضع فيه آنية الشرب مغطاة حتى لا يذوب فيها الغاز الضار — ويجب أن يكفأ الكوب على كمّدهِ كى لا تدخله جراثيم الامراض والغبار — وأصيص الازهار والرياحين التى يجب القاؤها بعيدة عن حجرة النوم ليلا لانه يصعد منها حامض الكربونيك — ووضعها نهارا فيها مفيد فى احداث الرطوبة صيفا، واصلاح الهواء .

وأن يكون بها مِشْجَبٌ تعلق عليه جميع ملابس النهار حتى الشّعار (القميص) بعد نزعها كى لا تنثنى بطرحها على

الارض ـ ولهذا ينبغى أن يكون بكل ملبس عِلاقة فى زيقه يعلق بها على المشجب أو السهوه ـ وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اضاعة المال والنوم فى الثوب — ودلو مملوءة ماء ليلا لامتصاص الغاز الضار الصاعد مع زفير النائمات ونهارا في الصيف لطرد الحراره — وأن يكون بها حبل وزنبيل حتى اذا حدث حريق ليلا ينزل بهما من فى علو البيت الى سفله أو خارجه من النوافذ ـ وأن يخرج أثاثها فى كل أسبوع مرة لازالة ماعلق به من الغبار ، ويعرّض للشمس طول النهار لاماتة مابه من الجراثيم التى تكون قد كمنت فيه ـ ثم يعاد قبيل غروب الشمس ـ وينبغى أن يفعل مثل ذلك فى الثوىّ كل شهر مرة على الاقل ـ ويجب أن ينظف خشب السرير وحديده وأسلاكه بحامض الفنيك فى كل شهر مرة على الاقل ـ وقبل اعادة الاثاث الى موضعه يرتق فتقه ويغير مااتسخ منه ويجبر كسره ـ وينبغى ألاّ توقظ النائمة بشدة تزعجها لان ذلك يغير مواضع الاعصاب

المطبخ

المطبخ الموضع الذى يطبخ فيه — القضم الاكل بأطراف الاسنان ـ الكيموس الطعام اذا انهضم فى المعدة قبل أن ينصرف عنها وهو والكيلوس يونانيان ـ تكوير الشيء جمعه

المطبخ هو المكان الذى تطبخ فيه المأكولات الضرورية لتغذية الجسم واحداث الحرارة فيه ، وذلك بعد قضمه بالثنايا ،وتمزيقه بالانياب ،وطحنه بالاضراس، وعجنه باللعاب، وتكويره باللسان ، ووصوله الى المعدة التى يتحول فيها الى مادة يقال لها (كيموس) بتأثير سائل يفرزمنها يقال له العصير المعدى ـ ثم يذهب الى الامعاء الدقيقة التى يتم فيها الهضم ويتحول الى مادة يقال لها (الكيلوس) — ثم ينقسم قسمين قسم صالح لتغذية الجسم وآخر غير صالح — فالاول تمتصه أنابيب دقيقة توصله الى الدم ـ والثانى وهو غير الصالح يندفع الى الامعاء الغلاظ ثم يخرج خارج الجسم لان بقاءه به ضار كثيرا ـ والحرارة التى تحدث فى الجسم (باتحاد اكسيجين

الهواء الذى يدخل الى الرئتين عند التنفس بفحم المواد النّشوية والدهنية والسكريه) تعوض ما فَنِيَ منه بسبب البرد المُطيف به وتساعد على الحركه ـ ولذا قيل أن جسم الفتاة كآلة بخارية والاغذية كالفحم الذى يحدث فيها الحرارة اللازمة لادارتها

﴿ الاغذية والأكل وآدابه ﴾

. العُجَّةُ طبيخ بيض ـ الوَشيقة لحم يُقَدَّد حتى ييبس (البصطرمه) ـ السَّمَكُ من خَلْق الماء واحدته سمكةٌ وجمع السَّمَك سِماكٌ وسُمُوكٌ وأسماك ـ القَريب السَّمَك المُمَلَّحُ مادام فى طراءته (الفسيخ) ـ الطِّرِّيخ سَمَك صِغار تعالج بالمِلح (السَّردين) ـ الزُّماوَرْد طعام من البيض واللحم ـ الحَساء (الشُّرْبةُ) ـ الإطْرية طعام كالخيوط من الدقيق (كُنافه) ـ الفُرْنِيَّات المُصَعْنَبَةُ الفطير (المشلتت) ـ التَّوَابِل جمع تابِل بالفتح والكسر (البهارات) ـ الكوامخ (السلطات) ـ النِّقْرِس وَرَم ووجع فى مفاصل الكعبين

وأصابع الرجلين ـ السَّرَطان ورم يظهر فى أجزاء معروفة من الجسم كالمعده ـ الشّراسيفُ جمع شُرْسُوف وهو غُضْروف معلق بكل ضِلعٍ (الكُسْتَليطَه) ـ الطازَجَةُ الخالِصَةُ المُنَقّاةُ (الطازه)

---

(١) الاغذية كاملة وغير كامله ـ فالأولى هى التى تتركب من النبات كالخُضَر والثمار ومن اللحوم كالطير والسمك ولحم الحيوانات ومن المعادن كالاملاح والحديد الداخل فى تركيب بعض المطعومات — وغيرُ الكاملة ما ليست كذلك

(٢) ينبغى تناول الحَساء قبل الطعام لانه مُشَهٍّ

(٣) يجب الاقلال فى التغذية من الموادّ النَّشَوية واللحمية للكبيرات فى السن ، لانهما يُصَلّبان الشرايين تَصليبا ربما أحدث الموت الفجائى

(٤) ينبغى الاقلال من أكل اللحوم (ولا سيما لحومَ الحيواناتِ النافعة فى حمل الاثقال وأعمال الزراعة كالخيل والابل والبقر) فانها تضعف المعدات وتحدث كثيرا من المضار.

الجسمية والاخلاق البهيمية كالشرس والغضب والميل الى الانتقام

(٥) لحم البقر عرضة للسل ولذا ينبغى تجنب أكله وشرب ابنه اتقاء جراثيمه الا اذا تيقن خلوه من المرض

(٦) اللحوم والمشروبات المنبهة يحدثان داء النقرس والسرطان ولذا ينبغى الاقلال منهما

(٧) لا بأس بأكل لحوم الطيور والسمك فان لحمهما أسهل هضما ، ويليهما لحوم الفصيلة البقرية فالضأنيه — واللحوم المسلوقة والمشوية كالكباب والشراسيف أفضل من المقلية فى الزيت أو السمن وأسهل هضما

(٨) يجب أن تكون المطعومات جيدة النوع طازجة غير قديمه

(٩) يجب الابتعاد عن الاكثار من أكل الحلوى فان ذلك يحدث أمراضا معدية كما يجب الابتعاد عن الاكثار من تناول الكوامخ والتوابل

(١٠) التوابل تساعد على افراز اللعاب والعصير المعدى

اللذين يسهلان الهضم وتُحْدثُ فى المأ كولات رائحة حسنه ، وأفضلها الملحُ والفُلْفُل والخَلُّ وعصير الليمون

(١١) يجب اجتناب أكل الاسماك المقلوة فى الزيت الردىء ومثلها القَريص (الطعمية) فانهما يسببان عسر الهضم ، كما يجب الابتعاد عن الفُرْنيَّات المُصَعْنَبَة والإِطْرِيَة والقَطَائف والرُّقاق غير المختمر والعُجَّة والهريسة والزماورد والوشيقة والطِّرِّيخ والقريب وغير ذلك من الاشياء العسرة الهضم — ويجب الاكثار من أكل الخُضَر والفواكه واللبن فانها سهلة الهضم ومصلحة للدم ومقوية عواطف الخير

الملكوت المملكةُ والعزُّ ـ تُباهى تُفاخر ـ الصلْب الشديد ـ البِطْنَةُ الامتلاء الشديد من الطعام ـ البَرْدَة التُّخَمَة ـ القَصْدُ التوسط ـ المَخْمَصَةُ الجوع ـ الهَيْض النكْسُ فى المرض بعد الاندمال

---

(١٢) يجب أن يكون الطعام على قدر الحاجة لانه ان زاد عليها أحدث عسر الهضم ، وان نقص عنها نقصا مستمرا هيأ

الجسم لقبول الامراض المختلفه ، ولذا قال تعالى (كلوا واشربوا ولا تسرفوا) وقال صلى الله عليه وسلم لا يدخل ملكوت السماء من ملأ بطنه ، وقيل يارسول الله أى الناس أفضل قال من قل مطعمه وضحكه — وقال البَسُوا وكلوا واشربوا فى أنصاف البطون ـ وقال أبغضكم عند الله عز وجل يوم القيامة كلُّ نَؤُوم أَكُولٍ شَرُوب ـ وقال ان الله يباهى الملائكة بمن قل مَطْعَمُهُ ومَشْرَبه في الدنيا ـ وقال لا تُميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فان القلب كالزرع يموت اذا كثر عليه الماء ، وقال ان بيت المعدة حوض البدن والعروق اليها واردة فاذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحه ، واذا سَقمت المعدة صدرت العروق بالسَّقَم . وقال ماملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه بِحَسْبِ ابن آدمَ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَه فان كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنَفَسه ـ وقال عمر بن الخطاب اياكم والبطنةَ فانها مَكْسَلَةٌ عن الصلاة ومفسدة للجسم ومؤدية الى السقم ، وعليكم بالقصد فى قوتكم فانه أبعد

من السرف وأصح للبدن وأقوى على العباده ـ وقال اياكم والبطنة فانها ثقل فى الحياة نَتْنٌ فى الموت ـ وقال لقمان لابنه يابُنَيَّ اذا امتلأت المعدة نامت الفكره ، وخَرِسَت الحكمه ، وقعدت الاعضاء عن العباده ـ ولا ينبغى الافراط فى الجوع فرب مَخْمَصَةٍ شر من التخم ـ وقال الحرث بن كَلَدَة طبيب العرب المعدة بيت الداء ، والحِمْيَةُ رأس الدواء ، وأصل كل داء البَرْده ، وعودوا كل جسم مااعتاد ـ وقال بعضهم اذا أكلتم فشدوا الازارعلى أوساطكم ، وصغروا اللقم ، وأجيدوا المضغ ، ومَصُّوا الماء ، وليأكل كل واحد من بين يديه ـ والاكثار من الاكل مخالف للقوانين الصحية والاقتصاديه ، ومقرب حالة المعيشة الانسانية من حالة المعيشة البهيميه ، وقد قال أبقراط استدامة الصحة بالتحفظ من الشّبَع وترك الكسل عن العمل والحركه ـ ومن أمثال العرب البِطْنَةُ تذهب الفطنه ـ أقلل طعامك تحمد منامك ـ ورب أكلة هاضت الآكل وحرمته مآكل ـ وقالوا كل قليلا تعش كثيرا ـ ورأى اعرابى رجلا سمينا فقال له أرى عليك قطيفة من نسج أسنانك .

(١٣) ألاّ تأكل الفتاة حتى تجوع ، واذا أكلت لاتشبع ، لقوله صلى الله عليه وسلم لرسول المقوقس حين أهدى اليه جارية وطبيبا فقبـل الجارية ورد الطبيب نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لانشبع — وقال صلى الله عليه وسلم أخشى ماخشيتُ على أمتى كِبَرُ البطون ومداومـة النوم والكسل وضعف اليقين — والمراد بكبر البطون كثرة الاكل ـ وقال طبيب يونانى لهارون الرشيد الدواء الذى لاداء معه أن تقعد على الطعام وأنت تشتهيه ، وأن تقوم عنه وأنت تشتهيه

(١٤) ينبغى أن تكون أوقات تناوله منتظمة حتى يسهل الهضم

(١٥) يجب مضغ اللقمة جيدا حتى تُحِسَّ الآكلةُ حلاوة الطعام الممضوغ كما يجب تصغير اللقمه ، وألاّ تدخل الفتاة فى معدتها مالم تقدر أسنانها على مضغه كقشور الفواكه وبذورها لقول ابن سينا لاتدخـل فى معدتك مالم تقدر أسنانك على مضغه — وقد ورد أنه صلى الله عليه وسلم كان يصغر اللقمة ويطيل المضغ — وقال الرازى من جاد مضغه حسن هضمه

(١٦) ينبغي أن تستريح الفتاة من الاعمال الجسمية والعقلية قبل تناول الطعام وبعـده حتى لا يحدث عندها سوء الهضم ، وقد قال جالينوس من أحب ألاّ يمرض فليجتهد فى ألاّ يحصل عنده عسر هضم

البِدْعة مااستُحْدِثَ بعد النبي صلى الله عليه وسلم من الاهواء والاعمال والجمع كعنب — بوادر جمع بادرة وهى الحدة يقال بدرت منـه بوادر غضب أى خَطَأً وَسَقَطات عند ما احتد — يرتو يشدُّ ويقوى — يَسْرُو يكشف — الحِمْيَةُ منع المريض مما يضره من المأكولات ونحوها — البَهَطُ الارُزُّ يُطْبَخُ باللّبن والسَّمْن

---

(١٧) يجب ترك الضحك وقت الأكل مخافة دخول شيء من المأكولات فى القصبة الهوائيـة الرئويه ، كما يُسَنُّ الحديث على الطعام فان تركه عليه بدعه ، وألاّ يُمْزَحَ على الاكل

(١٨) لا ينبغي اكراه المرضى على تناول الاطعمة العسرة الهضم والفواكه ، فان ذلك يزيد مرضهم — وقد قال صلى الله

عليه وسلم لا تُكرِهُوا مرضاكم على الاكل والشرب فان الله يُطْعمهم ويَسْقيهم — ولا ينبغى أن يتناولوا من الاطعمة الاّ سهل الهضم الذى أمر الطبيب بتناوله كالمرَق واللبن وشراب الشعير المُغْلَى والرز والبَهَطّ والمهلبيه والحَساء، وفى الحديث ان الحَساء يرتو فؤاد السقيم ويَسْرُو عن فؤاد الحزين ـ وألا يأكل أحد فى اناء المريض الذى أكل منه ـ وبعد شفائه يكسر أو يُطَهَّر كما تطهر ملابسه وغرفته ـ وألاّ يختلط به أحد غير المُمَرّضَة التى يجب عليها أن تحسن معاملته وتتحمل بوادره ـ والحِمْية وقت المرض مقدمة صحيا على تناول الادويه اللَّمَمُ الجنون ـ الغَمَرُ زَنَخُ اللحم وما يَعْلَقُ باليد من دَسَمِه ـ تَشَدَّقَ لَوَى شِدْقَهُ لِلتفَصُّحِ ـ نَفَى الشئ طَرَده

---

(١٨) يجب غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده لقوله صلى الله عليه وسلم غسل اليدين قبل الطعام طول فى العُمر ـ وقال الغسل قبل الطعام ينفى الفقر وبعده ينفى اللمم ـ وقال اذا نام أحدكم وفى يده غَمَر فأصابه شئ فلا يلومن الا نفسه

(١٩) ينبغي أن يكون الطعام مناسبا لسن الآكل وعمله ولذا لا يجوز إعطاء الاطفال الصغار من المغذيات غير لبن الرّضاع، كما لا ينبغي اعطاء المسنّات غير الأطعمة السهلة المضغ والهضم ـ واللواتي يشتغلن أشغالا جسمية كثيرة يحتجن الى غذاء أكثر من اللواتي يشتغلن أشغالا عقلية واللواتي لا يشتغلن

(٢٠) يجب ألّا يكون كثير الانواع والاصناف، فيكفي منه نوع من الخُضَر والخبز على الدوام ونوع من اللحم أحيانا ومثله الرز والفاكهة والحلوى والكوامخ (السلطات) ـ وقد قال صلى الله عليه وسلم شر أمتي الذين غذوا بالنعيم، يأكلون ألوان الطعام، ويلبَسُون ألوان الثياب، ويتشدقون في الكلام

اليَقْطين كل شجرة لا تقوم على ساق كالقَرْع والبِطّيخ والقِثّاء ـ أثار الشيء هاجه ـ القِشْدَةُ (القشطه) — عَنِيَ بالكسر عَناء تعِبَ ـ غلَتِ القِدْرُ تَغْلِي غَلْياً وغَلَياناً وأغلاها ومن هذا يعلم وجه الخطأ في قول العامة لبن (مَغْلِيٌّ) ولا يقال غَلَيت القِدْرُ قال أبو الاسود الدُّؤَلي

ولا أقول لقِدْرِ القوم قد غَلِيَتْ

ولا أقول لباب الدار مَغلُوقُ

أي اني فصيحٌ لاألحَن — عافَ الطَّعامَ ونَحْوَهُ كَرِهَهُ — سَمَنَ الطعامَ كنصر وسَمَّنَه وأَسْمَنَهُ عَمِلَهُ بالسَّمْنِ

---

(٢١) ينبغي تجنب السُّلفة وهي ما يتعلَّلُ بها قبل الغَداء

(٢٢) لا يُدْخَلُ الطعام على الطعام ولا يؤكل طعام عقب هضم غيره وذلك لاراحة المعدة من عناء العمل

(٢٣) لا تأكلي الا اذا وجدت عندك شهوة الطعام ، وتجنبي مااستطعت مثيرات شهوته كالتوابل والكوامخ فان الجوع الحادث منهما كاذب لا ينبغي معه تناول طعام

(٢٤) لا تأكلي عقب الانفعال النفسيّ كالحزن والغيظ ، ولا تفعلي مايحدثهما بعده

(٢٥) لا تأكلي ماتعافه نفسك فقد قدم للنبي صلى الله عليه وسلم ضب مشويّ فعافه ورفع يده عنه وقال انه لم يكن بأرض قومي فأجدني أعافه

(٢٦) يجب تناول شيء من المأكولات السهلة الهضم صباحا قبل مباشرة الاعمال اليومية كاللبن والشاهى والزُّبد والقشدة ونحو ذلك،ومثله المساء-من أكبر المساعدات على الهضم الصلاة لقوله صلى الله عليه وسلم أذيبوا طعامكم بذكر الله والصلاة ولا تناموا عليه فتقسو قلوبكم

(٢٨) لا تأكلى الطعام قبل طبخه جيدا لتأمنى شر ماعسى أن يكون قد عِلق به من جراثيم الامراض ، وليكون حَسَن الطعم والرائحة وسهل الهضم

(٢٩) ينبغى الاقلال كثيرا من إسمان المطعومات لان السِّمَن كثيرا يضعف المعده

(٣٠) كلى بيدك اليمنى وسمى الله ثم احمديه اذا فرغت لقوله صلى الله عليه وسلم اذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وليشرب بيمينه —ولقوله سموا اذا أكلتم واحمَدوا اذا فرغتم

(٣١) ينبغى الاكثار من شرب اللبن من غير اغلائه اذا تحققت الفتاة من أنه مأخوذ من حيوان خال من الامراض،

والا وجب اغلاؤه بوضعه على النار نحو ثلث ساعة كي يموت
مابه من جراثيم الامراض ، فانه سهل الهضم وفيه جميع المواد
الغاذيَة التي يحتاج اليها الجسم ، ولا سيما الرائب القليل الحموضة
فانه يخفف وطأة الحرارة ويزيل العطش ويفيد من عندهن
أمراض كاويه

قَلَّ الشَّيْءُ يَقِلُّ بالكسر قِلَّةً وأَقَلَّهُ غيره وقَلَّلَهُ بمعنى —
الصُّعْلوك الفقير — اللَّبُوس مايُلْبَس

---

(٣٢) قللى مقدار الاكل في كل مرة وأكثرى من عدد
الاكلات —وقد دعا عبدالملك بن مرْوان يوما بالغداء وبحضرته
رجل فدعاه الى غدائه ، فقال ليس بى غداء ياأمير المؤمنين
فقد تغَدَّيت ، فقال عبد الملك ماأقبحَ الرجل الذى يأكل حتى
لا يكون فيه فضل للطعام فقال ياأمير المؤمنين فيّ فضل ولكن
أكره أن آكل فأصير الى مااستقبحه أمير المؤمنين

(٣٣) كونى من اللواتى يأكلن ليعشن لا من اللواتى
يعشن ليأكلن فقد قال الشاعر

لحا الله صعلوكا مناه وهمه

من العيش أن يلقى لبوسا ومطعما

(٣٤) لا تشربى كثيرا عند تناول الاكل ، ولا تشربى بعده الا اذا مضى من الزمن ساعتان على الاقل

(٣٥) اشربى الحساء ونحوه من السوائل منفردة غير مشتركة مع غيرك فى اناء

(٣٦) بعد الانتهاء من الاكل نظفى أدواته بالماء الساخن وضعيها فى أماكنها مرتبه

(٣٧) يحسن الشرب قبل الاكل بنصف ساعة ولا سيما الماء القاتر المضاف اليه قليل من عصير الليمون أو ثانى كربونات الصودا ، وقبل النوم ، فان ذلك يساعد على الهضم ويزيل فضلات الطعام ، ويقلل شهوة شرب الماء ، وينشط الكبد والامعاء للعمل

صرف الانسانُ بنابيه يصرف صريفا صوّت — الإدام (الغموس) — الخِوان (تربيزة الاكل أو صينيته) اذا لم يكن

عليه طعام والا فهو مائده ـ صبير الخِوَان (غطاؤه) ـــ الرُّغْبُ شِدَّةُ النَّهَمِ وكثرة الاكل

---

(٣٨) يجب ألاّ تدخل الفتاة أصابعها فى فها ثم تردها الى الاناء الذى تأكل منه مخافة أن يصيبه شىء من لعابها فتعاف الأَكلَ منه أو يعافه غيرها ممن يرينها

(٣٩) ينبغى ألاّ تذم الفتاة طعاما لما ورد أنه صلى الله عليه وسلم ماذم طعاما قط فان أعجبه أكله والا تركه

(٤٠) ينبغى ألا تعجل فى الاكل قبل غيرها ممن تستحق التقديم لكبر سن أو زيادة علم أو فضل فان التعجل ينبئ عن الرُّغْبِ والرغب شؤم ـ وقد قال بعض الشعراء مفتخرا

وان مدت الايدى الى الزاد لم أكن
بأعجلهم اذ أجشع القوم أعجل

(٤١) لا تأكلى الطعام وهو حاز فقد قال صلى الله عليه وسلم رفعت البركة من ثلاث الحار والغالى وما لم يذكر اسم الله عليه

(٤٢) ينبغى ألاَّ تَصْرِفَ الفتاةُ بنابيها عنـد الاكل فانه مكروه ، والا تردّ بعض الطعام الى الاناء بعد الاكل ، وان تبعد فمها عنه حتى لا يسقط شىء منه فيه ، وألاّ تأخذ كثيرا من الإدام على اللقمة مخافة أن يتساقط منـه شىء على الخوان أو صبـيره ، وأن تأكل على خوان مرتفع عن الارض ، وألا تأكل طعاما ظهر فيه الفساد والتغير ، وألاّ تمسح يدها فى الخبز

دَنِىّ كلى مما يليك ومادنا منك — سمّى ادعى للمطعمة بالبركه — القيدُ القَدْر — الاُظفُورُ الظُّفْر — الطُّرَامةُ بَقِيَّةُ الطعام بين الاسنان ـ غَصِصْتُ بالطعام أغَصُّ غَصَصاً أى شَرِقْتُ به أو وَقَفَ فى حلْقِى فلم أكَدْ أسيغه ـ مَصِصْتُهُ بكسر الصاد وفتحها أمَصُّهُ شربتـه شُرْباً رفيقاً والعب شرب الماء من غير مصّ وبابه رَدَّ — نَجَعَ فيـه الخِطابُ والوعظُ والدواء أى دَخَلَ وأثَّرَ وبابه خضع — الخِلاَل العود الذى يُتَخَلَّلُ به والخُلاَلة مايقع من التَّخَلُّل — بَلِعَ الشىء من باب فهم كابتلعه

(٤٣) ينبغى أن تأكل مما يليها لقوله صلى الله عليه وسلم كل مما يليك ـ وقال اذا أكلتم فسمّوا الله ودنّوا وسمّتوا ـ والا تمد يدها الى لقمة قبل أن تبتلع سابقتها وقد قال بعض الشعراء يذمّ

ما بين لقمتها الأولى اذا انحدرت

وبين أخرى تليها قيد اظفور

وألاّ تنفخ فى الطعام والشراب الحارّين مخافة أن يمتزج بهما البخار الضار الخارج مع التنفس ـ وألا تجمع بين التمر والنوى فى طبق واحد ، ومثلهما اللحم والعظم ـ وألاّ تكثر من الشرب أثناء الطعام الا اذا غصت بلقمة أو صدق عطشها ـ وأن تشرب الماء مصّاً لا عبّاً لقوله صلى الله عليه وسلم مصّوا الماء مصّاً ولا تعبّوه عبّاً ـ وقد كانت العرب تقول الرّشف أنقع أى ان الشرب الذى يترشّف قليلا قليلا أقطع للعطش وأنجع وأروى ـ وعليها أن تخلّل أسنانها بالخلال بعد الاكل لازالة الطّرامه ، وألا تبلع الخلالة أو تطرحها امام الآكلات

وأن تنظف أسنانها قبل الاكل وبعده ، وأن تمضمض بعد التَّخَلُّل ، والا تشرب أو تأكل حارا بعد بارد وبالعكس

تستقذر تكره — الشَّرَهُ غَلَبَة الحِرْص — بَرِم به كفرح ضَجِر — الوَجْبَةُ الاكلة فى اليوم والليلة أو أكلة في اليوم الى مثلها من الغد ـ سِماط الطعام مايُمَدُّ عليه

---

(٤٤) ينبغي ألا تحوج غيرها الى أن تقول لها كلى فقد قال محمد بن جعفر أثقل اخوانى علىّ من يحوجنى الى تعهده فى الاكل ـ وقال تبين جودة محبة الانسان لاخيه بجودة أكله فى منزله ـ وألا تأكل بشَرَه ـ وألا تراقب غيرها فتستحيي، بل تغض طرفها ـ وألا تفعل ماتستقذره غيرها ـ وألا تتكلم بشيء تعافه النفوس عند الاكل ـ والا تزور غيرها فى أوقات تناول الاطعمه ـ وألا تكلف غيرها من الاطعمة مالا تقدر على احضاره

والا تقوم حتى يقوم جميع الآكلات اذا كانت صاحبة المنزل ـ وأن تجعل الاكلات اليومية ثلاثا أكلة فى الصباح

وأكلة في الظهر وأكلة في المغرب — والامتلاء المعدة بوجبة تقتصر عليها فان ذلك يضعفها ويحدث سوء الاخلاق — وألاّ تنظر الى لقمة جارتها — وقد قال الحجاج لأعرابيّ وهو على سماطه أرفق بنفسك فقال وأنت ياحجاج اغضض من بصرك

الرحل مايستصحبه الرجل من الاثاث ـ الخِصْبُ ضد الجَدْب وأخصبَت الارض ضد أجدبت ومكان خصيب ضد جديب

الاضياف والضيوف والضِّيفان جمع ضيف — قَرَى الضَّيْفَ أحسن اليه

---

(٤٥) يجب أن تقوم بخدمة الضيفة التى تأكل معها وأن تبالغ فى اكرامها لقوله صلى الله عليه وسلم من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه وقال الشاعر

ياضيفنا لوزرتنا لوجدتنا
نحن الضيوف وأنت رب المنزل

ولتحذر التكلف فانه سبب التبرم بالضيفات كما يحسن أن يزيد طعام الضيوف على العادة قليلا ليكفيهم ، والتكلف أن تطعم غيرها مالا تأكله عادة بل تزيد عليه فى الجودة والقيمة كثيرا ـ وقد قال بعضهم انما تقاطع الناس بالتكلف يدعو أحدهم أخاه فيتكلف له فيقطعه عن الرجوع اليه ـ وقال بعضهم ماأبالى بمن أتانى من اخوانى فانى لا أتكلف له انما أقدم ماعندى ولو تكلفت له لكرهت مجيئه ومَلِلته ـــ وقال بعضهم كنت أدخل على أخ لى فيتكلف لى فقلت له انك لاتأكل وحدك هذا ولا أنا ، فما بالنا اذا اجتمعنا أكلناه ، فاما أن تقطع هذا التكلف ، واما أن أقطع المجىء ، فقطع التكلف ودام اجتماعنا بسبب ذلك ـ وقال بعض الصحابة أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ألا نتكلف للضيف ماليس عندنا وأن نقدم اليه ماحضر

(٤٦) كرم الضيافة البشاشة وحسن الحديث لا الاكثار من المأكولات والتكلف فيها ولذا قال الشاعر

أضاحك ضيفى قبل انزال رحله
ويُخْصِبُ عندى والمحل جديب
وما الخِصْبُ للاضياف أن يكثر القرى
ولكنما وجه الكريم خصيب

أعْوَزَهُ الشىء احتاج اليه فلم يَقْدِرْ عليه

---

(٤٧) وينبغى أن تجمل السيدة خيار الطعام بين يدى الضيفة حتى لا يُعْوِزها الاكل منه ، وألاّ تأكل الا وهى معتدلة غير مضطجعه ، والا تخرج الطعام من انائه وتضعه على الخبز ـ وأن تخبر الآكلات بما بقى من أنواع الطعام حتى يكن على بينة منه ، ومثله الفاكهة والنَّقْلُ ونحوهما ـ وينبغى أن تبدأ بالغسل الفُضْلى وأن تكون صاحبة المنزل الاخيرة فيه ، وأن تمسح الايدى عقب غسلها فى نشافة معدة لذلك ـ وألا تأكل حتى يحضر الماء مخافة الغَصَص ، وألا تتنفس فى المِشْرَبة وقت الشرب

(٤٨) يستحب أن يحمل الطعام الى أهل الميت لقوله

صلى الله عليه وسلم ان آل جعفر شغلوا بميتهم عن صنع طعامهم فاحملوا اليهم ما يأكلون ـ وأن تحسن ربة المنزل تحية جميع الضيفات لقول الشاعر

وانا لنَقْرِى الضيف قبل نزوله

وُنشْبِعُه بالبشر من وجه ضاحك

وأن تعرف الضيفات بعضهن ببعض ، وأن تكتب ورقة مشتملة على جميع الاطعمة وتضعها امام الآكلات ليقفن على ماسيؤكل وتلك سنة حسنة من سنن العرب فى الاكل

(٤٩) ينبغى القَصْد فى الاكل بالاقتصار على ماتقوم به الحياه ، ويجانبة الاسراف بتناول الاطعمة المختلفة الأنواع ، ففى الإسراف إضاعة للمال والصحه

(٥٠) ينبغى تجنب أكل العَفِن من الخبز والمطبوخات والمشروبات والفواكه ، فانه سم مُميت

(٥١) ينبغى أن تَتَخَلَّلَ الفتاةُ بعد الاكل بالخِلاَل وأن تَلفِظَ الخُلاَلة (وهى ماتقع من التَّخَلُّل) بشكل لا ينفرغيرها منها

﴿ مايراعى فى المطبخ وأدواته ﴾

الداخنـة جمعها دواخن وهى كُوّة تُتخذ على المقلى والأتُّون (المدخنة) والأتُّون المَوْقِد ـ الوطيس (الوجاق)ـ الفِدَام مايُوضع فى فم الشىء ليصفّي به مافيه (مِصفاة الشاى)ـ المِنْصَبُ شىءمن حديد تُنْصَب عليه القدور (وابور المطبخ) ـــ القِمَعُ مايوضع فى فم القِنّينة ونحوها فيُصَب فيه الدُّهن ونحوه ـ المِنْشَلُ حديدة يُنْشَلُ بها اللحم من القدر (المقصوصه) ـ المِذوم عود يُسَكّن غَلَيان القدر ـ المِرْقاق ما يُرَقّ به الخبز (النشابة ـ المردانه) ـ السَّفُّود (السيخ الذى يشوى عليـه اللحم) ـــ المِفْأد شبّاكة اللحم التى يُشوى عليها ومثله المِنْضاج والفَئيد اللحم المشوى على الجمر ـ المِحْوَر خشبة يُبْسط بها العجين ـ المِشْحَذُ المِسن ـ الجِعال الخرقة التى تُنْزَل بها القدر (البطانه) ـ المِدَقّة والدَّقّاقة ما يُدَقّ بها ـــ المِسْحاةُ المِجْرَفه ـــ المِقْـلَى (الاحوق ـ الطاسـه) ـ المِحْلاَجُ خشـبة يُوَسّعُ بهـا الخبز (المطرحه) ـ الصُّنْبور (الحنفيه) ـ المِسْعَرُ ما تُسْعَرُ به النارُ

أى تُلهب (عود الحديد) ـ الكَرِيب خشبة الخبّاز التى يُكتّل بها العجين ـ الطّريدة الخرقة تُبل ويُمسح بها التنور (المصلحه) ـ الصيّدان جمع الصاد وهى قدور الصفر والنّحاس (الحلل) ـ المِرْجَلُ القدر العظيمة النّحاسية (الدست ـ القزان) ـ المِسْخَنَةُ القدر الصغيرة التى يطبخ فيها للصبى (الدقيه)

---

(١) يجب أن يوضع المطبخ فى الجهة الجنوبية الشرقية أو الجنوبيه ، وأن يكون صحيا ذا داخنه — وأن يكون به مكان مُعَد لتنظيف الآنية وتقشير الخُضَر وتنظيف البقول (الخضار) ـ وأن يكون به جميع الادوات اللازمة للطبخ كالصّيدان والمراجل والمِسخنات والمناصب والاقماع والقُدُم والمناشل والمداوم والمقالى والمراقيق والسّفافيد والمفائد وآلات الخرط والتقطيع كالسكاكين والسواطير والمناشير والمقاص ، والمشاحذ والمناخل والجُعُل والمحاور والمهاريس الرّخامية التى يدق فيها مايحتاج الى الدق بمدقة خشبيه،

والمساعر ونحوها — ودلوان احداهما للماء النظيف والاخرى للماء العَكِر ان لم يكن به صُنْبور مركب فوق حوض مائى تغسل فيه الآنيه — وميزان يوزن به كل مايرد للطبخ من لحم وخُضَر وبقول وتوابل ونحوها

(ب) مِسأب الزيت ما يوضع فيه — نِحيُ السمن مايوضع فيه — الميدَعُ ثوب يجعل وقاية لغيره (فوطة الطباخة التى توضع على مقدم ملابسها) — المِعْوَزُ الثوب الخَلَق الذى يُبتذَل ومثله المِبْذَله — الرّياش الثياب الفاخره — تَرَوّح الشىء أخذ ريح غيره لقربه منه — المَشُوشُ ما تُمَشّ به اليد أي تُمسح لتنظيفها وقطع دسمها (الفوطه) — صِمام القارورة سدادها وصِمّها سدّها به — غشاه تغشية غطاه — أراح اللحمُ أنتَن — الإناء جمعه آنية وجمع الآنية أوان — الخزَفُ كل ماعُمِلَ من طين وشُوِى حتى يكون فخّارا

وأن يكون به مِشْجَبٌ يعلق عليه المَشوش الذى يَنْشَفُ ماء الايدى بعد الغسل — ومخدع تحفظ فيه آنية الاكل

ونحوها من الادوات القابلة للكسر - وآخر توضع فيه الادوات الصغيرة المعرّضة للضّياع — ورُفوف توضع فوقها الصّيدان مفصولة عن الخشب بورق يغير كلما اتسخ — ومخدع سلكي توضع فيه اللحوم النّيئَة لتعرّض للهواء مخافة أن يُتلفها الحر فتُريح

ويجب أن تلبَس الطاهية مِيدَعا يُغَشّي مموّزها ويقيه من الاقذار التي تَعلَق به - ومتى انتهت من أعمالها المنزلية تنزعُ ميدَعها وتنظف جسمها وتلبَس رياشها - ويجب أن تغسل الآنية عقب فراغ ما بها من المطعومات ، وأن تضعها مرتبة في أماكنها المخصوصة بها ، وعند ارادة استعمالها تعيد غسلها مرة ثانيه - وأن تغطى كل أوانى المطعومات والمشروبات وجميع السوائل والبقول والقطانى والخضر ونحوها بأغطية تحول بينها وبين تساقط الاتربة والحشرات وجراثيم الامراض والبُخار السام فيها - وأن تطلى الاوانى النُّحاسية (بالقصدير) متى رأت السيدة قرب زوال (الطبقة القصديرية) خوفا من حدوث السم

بصـدأ النحاس الذى يموت به الكثير من السـيدات فتظن
الجاهلات أن الثعابين والافاعى لفظت سمها فى المطعومات
جهلا منهن بأن صدأ النُّحاس سام — أو تطبخ فى القـدور
الخَزَفيه — وأن تضع الحبوب والقطانى والتوابل ونحوها مما
يراد طبخه فى سُكُرْدَان قريب من المطبخ جاف الهواء حتى
لا يَعْروها الفساد والتلف — وأن تكون بعيـدة عن البصل
والثُّوم ونحوهمـا حتى لا تتَرَوَّح — وألاَّ تطبخ غـير الخُضَر
الطازَجة التى يؤتى بهـا كل يوم صباحا من الاماكن المعـدة
لبيعها ، ومثلها اللحوم — وأن تطبخ المطعومات كل يوم صباحا
لتأكل منها الأُسْرَة ظهرا ومغربا — والافضل الاقتصار فى
أكل الصباح والمساء على المأكولات المغذية السهلة الهضم
كاللبن والزبدة والشاهى (والكاكاو) ونحوهـا وخاصة
الممعودات — ويجب ألا تنام الفتاة قبل أن يمضى على الاكل
ثلاث ساعات — ويجب أن توضع قِنِّينات التوابل وزِق
الخل ومسأب الزَّيت ونِحْيُ السَّمْن ونحوها مرتبة نظيفة

مصمومة بالصمام فوق رف نظيف، ويكتب على كل قنينة اسم ما بها — وصفوة القول أن المطبخ يجب أن يكون كصيدلية لانه أحوج الى الترتيب والنظام ونظافة السقف والارض والحيطان ومصاريع الابواب والنوافذ وجميع الآنية والادوات من غيره لانه مصدر غذائنا الذى متى جاد ونقى جادت صحتنا

﴿ ترتيب ما يؤكل فيه من الأواني ﴾

أصغرها السُكُرُّجة ثم الصُحَيفة تُشبِع الواحد ثم المِئكَلة تُشبِع اثنين أو ثلاثة ثم الصَحْفة تشبع الاربعة أو الخمسة ثم القَصعة تشبع السبعة الى العشرة ثم الجَفْنة أكبرها — المَشُّ مسحُ اليد بالشيء لتنظيفها وقطع دَسَمِها — نَسَق الشيءَ ونَسَّقهُ نَظَّمهُ على السواء وانتَسق الشيء وتناسق — المِشْجَبُ والشِّجاب والمِشْجَرُ والغِدَان (الشماعه) — السِّهْوَة ثلاثة أعواد أو أربعة يُعارَضُ بعضُها على بعضٍ ثم يوضع عليها شيء من الامتعة والجمع سِهاء (الشماعه الخشبيه) — الخَوَرْنَق

(البوفيه) — صبير الخوان رُقاقة عريضة تبسط تحت مايؤكل من الطعام (المفرش)ـ الخُوان (تربيزة الاكل)ـ الفاثور الخوان بلا طعام من صُفْرٍ (صينية الاكل) — الكُوب كُوزٌ لا عُرْوَةَ له ولا خُرْطوم والجمع أكواب (الكُبَّايَه) — والكَاسُ والمِشْرَبَةُ كل ما يُشْرَب فيه والصُّوَاع ما يَشْرَب فيه الملك — المشوشُ ماتُمسَحُ الايدى به من المَشِّ وهو مَسْحُ اليد بالشىء لتنظيفها وقطع دَسَمِها وأما الفوط فجمع فُوطة مآزر مُخَطَّطَةٌ أو ثِياب تُجْلَبُ من السند — المِلْحَةُ ما يوضع فيها المِلْحُ وأما المَلاَّحة فمعدن المِلح يقال مَلَحْتُ القِدْرَ أمْلحُها مَلحاً وأمْلَحْتُها اذا كان مِلْحُها بِقَدَرٍ فان أكثرت ملحها حتى تَفْسُد قلت مَلَّحْتها بالتشديد — المِلْقَطَةُ قال فى مبادىء اللغة فى آخر باب الطَّبْخ المِلْقَطَةُ مايُؤْخذ به الطعام من حديد (الشوكه) — لَعق الطعامَ يَلْعَقُهُ لَعْقاً كَسَمِعَ لَحِسَه والمِلْعَقَةُ مالُعق به واحدة الملاعق واللُّعْقَة بالضم اسم ما تأخذه المِلْعَقَه — الحُتامة ما يبقى على

المائدة من الطعام والقُشامة ما يبقى عليها مما لاخير فيه والشُّباعةُ الفُضالةُ بعد الشِّبَع ـ الدَّواجن الطيور التى تألف البيوت جمع داجن

أو يوضع الطعام على خِوانٍ أو فاثُور مُغطَّى بصبيره ليبقى نظيفا ، ويوضع فوقه مَشُوش ومُدًى وملاعق وملاقط وأكواب وأزغفة بقدر عدد الآكلات أمامهن — وتوضع المدى والملاعق والملاقط فوق حامل بِلَّوْرِيٍّ نظيف حتى لاتعلق الاوساخ الدهنية بصَبير الخوان — ويوضع امام كل آكلة طَبَقٌ تطرح فيه فضلات الطعام — وتوضع سُكُرُّجات الكوامخ ومَمالح المِلح مُتَناسقة بين صِحاف الطعام وحول جفانه — ولا بأس بوضع شيء من طاقات الازهار والرياحين على المائدة — ويوضع فى حُواطة الطعام صُنْبُور لغسل الايدى بعد الاكل، ومشجب يعلق عليه مَشُوشٌ تُمشُّ الايدى به — هذا وبين طبقات الناس اختلاف فى ترتيب المائدة وأنواع المأكولات وأدواتها تابع لاختلاف حالتهم المعاشية وعاداتهم

وثروتهم — ومماتنبغى ملاحظته ألا يتناول انسان المشروبات السائلة كالحساء مع غيره فى صحفةٍ واحده — والافضل أن يأكل كل انسان جميع أنواع الطعام فى طبق مخصوص به مخافة العدوى — ويوضع فى خورنق الطعام مخدع ذو مصاريع زجاجية توضع فيه آنية الاكل والشرب وأدواتهما مرتبة نظيفة . ويجب على الأسرات المقتصدات ألا يأكلن الا فى آنية مصنوعة من مواد غير قابلة للكسر حتى لا يضعن المال فى شراء ما ينكسر منها ، وأن يتخذن الاوانى النفيسة لمآكل الضيفات — وبعد الانتهاء من الاكل يجمع ماعلى الخوان من القشامة ويرمى للطيور الداجنة ونحوها ، وأما الشباعة والحتامة فتأكلهما الخادمات

﴿ الفواكه ﴾

الطعوم — حلو بين الحلاوه — مرٌّ بين المراره — ملح بين الملوحه — حامض بين الحموضه — مزٌّ بين المزازه (بين

الحامض والحُلو كالرمان) — عَفِص بين العُفُوصه (المرارة والقبض كطعم العَفْص) — بَشِع بين البشاعة (فيه كراهة وحُفُوف ومرارة كالإِهْلِيلَج) — حِرِّيف بين الحرافه (طعم يحرق اللسان والفم بحرارة مذاقة وطعام حِرِّيف يلذع اللسان بحرافته) — مَسِيخ بين المَساخه (ليس له طعم أو طعمه بين الحلاوة والمرارة يقال مَسُخَ مَساخه) — الاطعمة التَّفِهَةُ التى ليس لها طعم حلاوة أو حموضة أو مرارة كاللحم والخبز — الحَمازَةُ فى الطعام شِبْه اللَّذْعَة والحَرَافة كطعم الخَرْدل

ويقال فيما يتبع كل واحد منها للمبالغة حلو حامِت ومر مقِر ومِلْح أُجاج وعَفِص لَفِص وبَشِع مَشِع وحِرِّيف حادٌّ ومَسِيخ مَلِيخ — الفاكهة الثمار — الإِجَّاصُ الكُمَّثْرَى — الحَمْضُ ما مَلُحَ وأَمَرَّ من النبات — الفِجُّ بالكسر النِّيءُ من الفواكه (العجر) — النُّضْجُ الادراك — إِبَّانُ الشىء حينُه — أفاد الشىء أعطاه — وُفُورُ الشىء كثرته — الرَّمَخُ البَلَحُ واحدته رِمَخَة كعنبة ومنه أَرْمَخَ النخلُ وهو ماسقط

مِن البُسْرِ أَخْضَرَ فَنَضِج — القُقُّوص البِطّيخ قبل النُّضج — النِّقْرِس ورم ووجع فى مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين — يَبِسَ الشيء بالكسر يَيْبَس بفتح الباء يُبْساً كان رَطْباً فجف

الفواكه من الاطعمة الضرورية للجسم الجالبة للصحة المزيلة لامساك البطن ، ولذا يجب الاكثار من أكلها مع طعام الصباح وقبل النوم — وأفضلها الاجّاص المطبوخ بالماء والتين الرَّطْبُ واليابس والخَوْخُ والتُّفّاح المطبوخُ والعنب — وهى تزيل التعب لان مابها من السكر يدور فى البدن بسرعة ويغذى الاجزاء الدقيقة المنهوكة من التعب — ولا بد من أن تكون قد بلغت النضج التام على أشجارها قبل القطع لامقطوعة وهى فِجّةٌ عَفِصَةٌ ثم تركت زمنا طويلا — ويجب أن تؤكل فى إبّانِ وفورها، وألا يكون الفساد قد عراها — وهى منبهة للهضم ومسكنة للعطش ومفيدة فى أمراض النِّقْرِس والحَصَيات — وتفيد صاحبات الحياة الجلوسيه — وهى أقسام

(١) حَمْضِيَّة ومنها الليمون والبرتقال وعنب الثعلب والرمان والتوت والخوخ والتفاح ، ولحموضتها تكون مبردة ونافعة فى النِّقْرِس والحَصاه

(٢) وسُكَّرِية ومنها الكُمَّثْرَى والعنب والبلح والتين والبُرْقُوق

(٣) وقابضة ومنها السفرجل والمشملة ويؤخذ منها مُغْلَىً مضاد للاسهال وتستعمل مطبوخه

(٤) وزيتيَّةٌ كاللوز والجوز والبندق وهى عسرة الهضم وتستخرج منها الزيوت النافعه

(٥) ومائية كالشَّمَّام والبِطِّيخ والقِثَّاء والخِيار وهى عسرة الهضم والاكثار منها يحدث اضطرابا فى القناة الهَضميه

(٦) ونَشَوِية كابى فروه

ولا ينبغى أكلها الا اذا تم نُضْجُها والا وقعت آكلتها فى شرك الامراض وخاصة الاطفال الصغار وذلك مثل الزِّمَخ (الرامخ) والفَقُّوص

وقد كانت العرب تقول لاتأكل الفواكه فِجّةً عفِصة

وتجب العناية بمضغها بعد ازالة ما عليها من القشور — والفواكه الناضجة الرطبة أفضل من اليابسه — ولا بأس بأكل التين اليابس ومثله الزبيب والاجّاص والتمر فان هذه الانواع مغذية وملينه — ويجب غسلها قبل أكلها

ومن العجيب أن يوجد عند السيدات خبز من البر والذرة وحبوبُ الفُول والعَدَس ، وفاكهةٌ طريّةٌ كالعنب والتين والمَوزِ والبرتقال ، ويابسة كالزبيب والتمرِ والتين ثم لا يكتفين بها ويَمِلْن الى اللحوم والاطعمة الغالية الثمن المتعبة للمعده

الحَرْبُ الضَّرُوس الأكُول العَضُوض يقال ضَرَسَتْه الحَرْبُ تَضرِسه ضَرْسا عضّته — تَغَلَّبَ على كذا استَوْلَى عليه قَهْرا — رَطَّبَ الشيءَ بَلَّلَه — أَوْدَى بها الموتُ ذهب وأَوْدَت المرأةُ هلَكَت — نَشِطَ يَنْشَطُ نَشاطا فهو نَشيط وناشط طابت نفسه للعمل كتَنَشَّط — أَنبهتُهُ ونَبَّهته فانْتَبَهَ

وتَنَبَّه — اللُّعاب ما يسيل من الفم — نَشِفَ الثوبُ العرقَ كسمع ونصر شربه كتَنَشَّفَهُ والماءُ في الارض ذَهَبَ — شيءٌ عفِنٌ وَمعفُون بيِّن العُفُونة وقد عفِن من باب طرب وعُفُونة أيضا وعَفَّنَ الشيءَ غيَّرَه وتَعَفَّنَ فَسَدَ فتَفَتَّتَ عند مَسِّه — هضم الدواءُ الطعامَ يهضِمه بالكسر نَهَكَه والهَضامُ والهاضُوم والهَضُوم كل دواء هَضَم طَعاما — تَشَرَّبَ الثَّوْبُ العَرَقَ نَشِفَه

﴿ الخُبْزُ ﴾

الخبز من المواد الغذائيـة الضرورية لحياة الانسان فانه يُقَوِّي الخلايا الدموية التي تَفْتِكُ بجراثيم الامراض المختلفة التي تدخل الى جسم الانسان مع الطعام والشراب والهواء — فان هذه الجراثيم متى وصلت الى الدم وقعت بينها وبين تلك الخلايا حرب ضروس تكون الغلبـة فيها للاقوى — ومتى تغلبت على الخلايا لضعفها بسبب سوء الصحة الحادث من التعب الكثير الجسمي أو العقلي ، أو من عدم كفاية الطعام ،

أو من رداءة الهواء وفساده ، أو من عـدم نظافة الجسم والملبس ، أو من شرب المسكرات ، أو من الخوف والحزن الشـديدين ، أو من قلة العمل والحركه ، أو من قلة الضوء والحراره ، حدثت الامراض المُودِيَة بالفتاه — وأحسن الخبز مااتخذ من دقيق البر والذرة الذى لم ينخل كثيرا ، فان المواد المغـذية تكثر قرب سطح الحبوب وتقل داخلها — ولذا كان الدقيق الاسمر المحتوى على النُّخالة مغذيا كثيرا ، ومُرَطِّبا للمعده ، ومحدثا نشاطها ، لان النُّخالَة تنبهها وتنبه الامعاء عند مرورها فيها فتَنْشَطُ لاتمام عملها — غير أنه يكون عسر الهضم لـكثرة المادة الغاذيه — والخبز المصنوع من العجين المختمر أسهل هضما من الفطير لان الاول يَتَشَرَّبُ كثيرا من اللُّعاب المساعد على الهضم ، ومثله الخبز القديم غير العفِن — ودقيق الذرة أحسن للممدات من دقيق البر

وأحسن الخبز ماصنع فى المنازل لجودة حبه الذى أخذ منه ، ونظافته ، وعدم خلطه بغيره مما يضر أو لا يفيد كالطين

والحبوب الاخرى المختلطة به — ولهذا يلزم الفتاة أن تعمل على ازالة كل ماخالط الحبوب قبل طحنها ، ولا تبعث بها للطحن الا مع أمين لا يغيرها ولا يسرق منها — وفي الخبز جميع مايحتاج اليه الجسم من المواد المغذيه ، ولذا سماه بعضهم قاعدة الغذاء

عَقَدْتُه تعقيدا أغليتُه حتى غلُظ — جمَدَ الشيء ضد ذاب من باب دخل ونصر — الآح مافى جوف البَيْض من المادة البيضاء والمُحُّ والماحُ مافى جوفه من القصّ المُصفَرّ والغِرْقِئُ قشر البَيْضِ الذى تحت القَيْضِ والقَيْضُ القِشْرَة العليا اليابسه

﴿ البيض ﴾

بَيْضُ الدّجاج طعام مغذ محدث للحرارة موافق للضعيفات اللواتى لا يستطعن أكل الطعام ، بشرط ألا يتجمد آحه الكثير الغذاء بطول سلقه

(طريقة سلقه)

الطريقة المعروفة فى سلقه هى غمسه فى الماء الغالى مدة

دقيقتين ، وهي معيبه ، لان الانعقاد بها لا يكون متساويا في جميع أجزاء البيضه ، لان القسم الخارجي من الآح يقسو فيشق هضمه على المعدة ويبقى المح نيئا — والافضل في سلقه وضع ماء كاف على النار حتى يغلى ، ثم يبعد عن النار ، ويوضع فيه البيض ويترك مدة عشر دقائق ، وفيها يأخذ الماء في البرودة تدريجا ويأخذ البيض في السخونة تدريجا ثم يعود الى البرودة حتى يبردا معا — ولهذا تنتشر حرارة الماء في جميع أجزاء البيضة على السواء ، ويكون الانعقاد متساويا في جميع الاجزاء — والبيض المسلوق بهذه الطريقة يكون آحه لبنياً صافيا ، والمح يكون أجمد من الآح

(الجبن)

اذا عمل من اللبن الذى لم ينزع منه الزبد ولم يوضع عليه ملح كثير كان غذاء جيدا طيب الطعم ، الا أنه يكون عسر الهضم

(الاوقات اللازمة لهضم اللحوم)

قلى اللحم أنْضَجَهُ فى المِقْلَى وهو واوى ويائى — ساق الشيء غلاه بالنار — شوى اللحم شياً فانشوى وهو الشِّوَاء بالكسر والضم ، وما يُقْطَعُ منه يُسَمَّى شُوايَة بالضم — الدِّيك جمعه دِيَكَة ودُيُوك — العِجْلُ ولد البقرة والانثى عِجْلَه

أسماء اللحوم	مدة الهضم ساعه	مدة الهضم دقيقه
لحم الارنب المسلوق	٢	٤٥
لحم الارنب المَقْلُوُّ فى السَّمْن	٣	٠٠
لحم الدَّجاج المسلوق	٣	٤٠
لحم الحمام المسلوق	٣	٤٠
لحم الدَّجاج المَقْلِى فى السمن	٤	٠٠
لحم الديك المالطى (الرومى) المسلوق	٢	٣٠
لحم الديك المالطى المقلو فى السمن	٢	٤٠
لحم الحمام المقلو فى السمن	٤	٠٠
لحم العجل المَشْوى	٤	٣٠

أسماء اللحوم	مـدة الهضم ساعه	دقيقه
لحم العجل المقلو فى السمن	٥	٠٠
لحم البقر المشوى	٣	٣٠
لحم البقر المقلو فى السمن	٤	٠٠
لحم البقر المسلوق	٢	٣٠
لحم البط المسلوق	٤	٠٠
لحم البط المقلو فى السمن	٤	٣٠
لحم الإِوَزّ المقلو فى السمن	٤	٣٠
لحم الإِوَزّ المسلوق	٤	٠٠
لحم الجمل المقلو فى السمن	٣	٠٠
لحم الضأن المسلوق	٥	٣٠
لحم الضأن المقلو فى السمن	٦	٠٠
السمك المقلو	٤	٠٠
الكُلَى المسلوقه	٣	٣٠
الكلى المقلوة فى السمن	٥	٠٠

أسماء اللحوم	مدة الهضم ساعه	دقيقه
الكَبِدُ	٣	١٥
الكَرِشُ المسلوقه	١	٠٠
المخ	٢	٠٠
اللسان	٣	٣٠
العصافير	٤	٠٠

(الاوقات اللازمة لهضم الخُضَر)

	ساعه	دقيقه
البإذنجانِ والباميه	٢	٣٠
الهليَوْن (كشك الماظ)	١	٣٠
الدَّجْرُ (اللوبياء) الأخضر	٢	٣٠
الدجر الجاف	٣	٠٠
الفول الاخضر	٢	٣٠
قرع	١	٣٠
الكُرُنْبُ	٤	٣٠

(الاوقات اللازمة لهضم الخضر)

	ساعه	دقيقه
الجزر	٤	٣٠
القُنَّبِط (القرنبيط)	٢	٠٠
الكَرَفْسُ	٣	١٥
تفاح الارض المسلوق (البطاطس)	٣	٣٠
تفاح الارض المشوى	٢	٣٠
الإِسْفاناخُ (السبانخ)	١	٣٠
الطماطم	٢	٠٠
الخيار	٦	٠٠
القِثَّاء	٦	٠٠
الخَسُّ	٣	٠٠
البصل	٢	٠٠
الفُجْلُ	٤	٠٠
السَّلْجَمُ هو اللفت	٤	٠٠

(الفواكه وهى الثِّمار)

	ساعه	دقيقه
التفاح النِّيء أى الذى لم يطبخ	٢	٠٠
التفاح المطبوخ	١	٠٠
البلح	٢	٠٠
الموز	١	٤٥
الكريز	٢	٠٠
السفرجل	١	٣٠
التين	٣	٠٠
الشّمام	٣	٠٠
الجَوْزُ	٣	٠٠
البرتقال	٢	٤٥
العنب	٢	٠٠
الكُمَّثْرَى	٢	٠٠
عصير حب الرمان	٢	٣٠

(خواص بعض الاشياء)

(أُترُجّ) هو التُّرُنجُ وهو بالعربية المَتْك — ثمر شجر من الفصيلة البرتقالية يزيل الخَفَقان ويطرد الرياح ويقوى المعده

(آح البيض) (زلال البيض) مضادٌّ لِسُم المواد المعدنية خصوصا السليمانى ومغذ كثيرا

(إجّاص) (الكُمَّثْرَى) مغذ سهل الهضم مُلَيِّن ويؤكل يابسا أو مطبوخا بغير سكر ، ان أمكن ذلك — وهو من أفضل الفواكه لانه مقو ونافع لذوات المعدات الضعيفه — وهذه الكلمة دخيلة فى العربية لان الجيم والصاد لايجتمعان فى كلمة عربيه

(اسفاناخ) (زبانخ) معرب مقو للمعدة لاحتوائه على مقدار كبير من الحديد ولذا قيل أنه يفضل مقويات الحديد ، ومنق للدم ولكنه عسر الهضم قليلا ، ولذا يجب على ضعيفات المعدة ألاّ يأكلن منه كثيرا

(أَفيون) (ابن الخَشْخاش المِصْرى) مسكن للألم اذا

أذيب قليل منـه في كوب ماء ساخن وعملت منـه كمادات (مكمدات) ، أو يؤخذ مقدار قمحة في طرجهارة (فنجان) مملوءة ماء ، ويجب عدم الاكثار من تناوله لانه سام

(اناناس) فاكهة جيدة الطعم وما يباع منه في هذه البلاد غير ناضج وأليافه عسرة الهضم

(إيتيرْ كبريتيك*) يستعمل في داخل الجسم في حالة الاغماء والمغص البطني والكبدي واليرقان ، ويعطى منـه مقدار خمس نقط الى عشرين تدريجا في قليل من الماء المحلى بالسكر — وهو من المنبهات المضادة للتشنج — ومزيل للفواق (الظغطه)، وللبرودة الناشئة من الحميات المنقطعه — ويدلك به ظاهر الجلد في أحوال الصداع (وجع الرأس) وآلام المفاصل وآلام الاسنان والشقيقة (وجع يأخذ نصف الرأس والوجه) ، وأنواع الحرق — ويجب ابعاده عن النارلانه

(*) ما وضع تحته خطان هو ما يلزم أن يدوم وجوده في البيت للاسعاف الوقتي عندغيبة الطبيب

سريع الالتهاب ــ ولكثرة منافعه يلزم ألا يخلو منه منزل من منازل الأُسرات (العائلات).

(بابُونَج) اذا أُغلى فى الماء وغمست فيه قطعة قطن وجعلت كِمادة (مكمده) للعين المُحتَقِن دَمُها أى المُجتَمِع فى عروقها نفعها

(باذِنجان) (وهو بالعربية المَغْدُ) اذا أكل مسلوقا أفاد الكبد لانه يَزِيد افراز عصيرها ، ويسهل على الامعاء أداء عملها وينقى الدم

(بُرتُقال) مضاد للتشنج (التَّقَبُّض) — وعصيره مغذ ونافع للمريضات والناقهات (نَقِهَتْ من المرض صحت عقب علة فهى ناقهة وأنقهها الله)، ومرطب كثير الارواء ، ومُغْلَى ورقه يفيد من يعتريهم الارق (السهر) ليلا ــ ولا تأكله ضعيفات المعدة عقب الاكل مخافة أن يعوق الهضم عن التمام — ومغذ ، ومنق للدم والكبد من الفُضالات (الفُضَالَة كالفَضْلَة البَقية) التى تبقى فيهما ــ والناضج منه يفيد من عندهن امساك اذا أخذت

البرتقالة كلها لاعصيرها ـ ومن خواصه أنه يزيل رائحة زيت السمك وطعمه — واب الحلو منه مبرد

(بامية خضراء) مغذية سهلة الهضم، وأما غير الخضراء فعسرته

(بُرْقُوق) القليل منه ينهضم بسرعه ، والاكثار منه يحدث مَغْصاً وعسر هضم

(بِسِلّى) عسرة الهضم لاحتوائها على مادة مغذية كثيره ـ والخضراء أفضل من الجافه ، وان دقت جيدا وطبخت كان منها حساء مغذ مقو سهل الهضم

(بَصَل) مُنَشِّط دورة الدم ـ والابيض منه مفيد لمن يعتريهن الارق ليلا — وهو مفيد فى تسكين الاعصاب والسُّعال والزُّكام

(بِطّيخ) مرطب كثيرا — والاكثار منه يضعف القناة الهضميه ـ وهو مُدِرٌّ للبول — والافضل أكله مع الطعام أو قبله — وينبغى عدم أكله ليلا

(بلح) مغذ كثيرا ، وعسر الهضم ، ولذا ينبغى الاقلال

منـه — ومطبوخه مرطب يستعمل في تهيج الزَّوْر (أعلى الصدر)

(بلسان) منبه ومُحْدِث للعرق

(بن) منبه ونقيع الاخضر قابض ومضاد للحمى ولِسُم الافيون — والمُحَمَّصُ (المَقْلُوُّ) المسحوق مغذ — ومنه تعمل (القهوه) — وأفضل طريقة لعملها أن تصنع من البن الحديث التحميص والسحق لان قديمهما لا توجد فيه الرائحة العطريه ، ويفَضَّل تحميصه فى مِقْلاَةٍ خزفيَّة وسحقه فى هاوُون خشبى، لان المعادن تكسب القهوة شيئا من طعمها — واغلاء القهوة يزيدها قوة ولكنه يضيع الزيوت العطرية التى فيها ، ولذلك كان أفضل طريقة لعملها اغلاء الماء جيدا على النار ثم رفعه واضافة قليـل من البن اليه ، ويحرك فيـه ، فان البن الذى يضاف الى الماء بعد اغلائه يكسبه رائحة عطرية كانت تضيع اذا أغلى البن مع الماء — وقد يؤخذ الثُّفْلُ (التنوه) الذى يبقى بعد عمل (القهوة) ويُغْلَى مع الماء ثم يُرَوَّقُ وتعمل منه قهوة جديدة

بعد اغلائه واضافة قليـل من البن المسحوق اليه — والقهوة تنبه المجموع العصبي — واذا كثر استعمالها أحـدثت رَعشَةً فى الاطراف — ومن فوائدها ازالة التعب البدنى والعقلي — ويلزم عدم الافراط فى شربها —ولتعطيرها يضاف الى البن عند تحميصه شيء من القَرَنفُـل يحمص معـه فانه يطيب رائحتها ويحسن طعمها — واذا أضيف اليه بعـد قليه واخراجه من المقلاة قليل من سكر النبات لم تزل منه رائحته العطريه

(بَنَفسَج) أزهاره نافعة للسعال اذا أنقعت اُوقيةٌ منه فى كوب ماء مدة اثنى عشرة ساعة ثم صفِّيت وشربت منها لُعقة كبيرة كل ساعه

(تُرمُس) مخرج للاخلاط اللَّزِجـة وهو مع العسـل يذهب ضيق التنفس والسُّعال

(تفاح) الناضج منـه مرطب وملين ومغـذ ومذهب عسر التنفس والخَفقان ومصلح للكبد والدم ومنق له ، ومقو ومفيد لضعيفات الاعصاب ولمن يكثرن من الاشغال العقليه ،

ولذوات الامساك المزمن — ويلزم ضعيفات المعدة ألا يكثرن منه — ولا ينبغي تناوله قبل نضجه ، كما ينبغي ازالة قشره ومضغه كثيرا كي لا يحدث حموضة المعده

(تفاح الارض) (بطاطس) مغذ ويوافق أكثر المعدات والمسلوق منه أفضل من المقلي لعسر هضم الثاني

(تمرهندي) مبرِّدٌ ومسكن هيجان الدم والقيء والصداع

(تُوت) (وهو بالعربية الفِرْصادُ) يحدث دماً جيدا ويصلح الكبد غير أنه يحدث التخمه — وهو ملين بسبب بزره الصغير — والاسود منه قابض ومبرد — وشراب التوت نافع في أحوال تهيج المعدة والامعاء

(تين) الناضج المزال قشره سهل الهضم مغذ ونافع للسعال وخاصة الجاف منه — ونقيعه منق للدم — وينبغي شرب الماء بعد أكله لتذوب المادة الغَرَوية المحتوي هو عليها — ويؤكل رطبا ويابسا — وهو مُسْهِل لطيف لان بزوره

الصغيرة تهيج الامعاء ، وتنشطها لاتمام عملها — وهو يوافق كل الفتيات على اختلاف سنهن الا المصابات بالكُباد (مرض الكبد) والطَّحَل (مرض الطِّحال) لانه يمددهما — والجاف منه عسر الهضم والافضل أكله شتاء كالزبيب لانهما يحدثان الحراره

(ثُوم) (هو الفُوم) مُنَشِّطٌ دورة الدم — ويحدث فى الجسم حرارة كثيره ، ومنبه للمعدة والمجموع العصبى — وقاتل للديدان — ومدر للبول — ولازالة رائحته يؤكل بعده المقدونس

(جِرْجِير) (بكسر الجيمين) مُشَهٍّ وطارد للغازات المعويه

(جَزَرٌ) من أفضل النباتات وأكثرها ملاءمة للصحه ، ويفيد من كانت معداتهن وامعاؤهن متهيجه ، أو كانت أكبادهن مريضه

(جلسرين) مزيل للقَشَف اذا دلك به الجلد

(جلوين) مرطب ومناسب لذوات الاجسام القويه ، ولا يوافق ذوات الصـدور الضعيفة والمرضـعات ، ومن عندهن مَغْص

(جَوْزُ الطيب) مقو ومنبه وعطرى

(جويدار) نافع اذا أخـذ من الفم مقدار جرام عقب الولاده — ومانع للنزف (سيلان الدم) ومخفض للحراره — ويسحق وقت الاستعمال لان قديم السحق لايؤثر

(حامض البوريك) يستعمل المذاب منه فى الماء لغسل الجروح والعيون

(حامض الفنيك) محلوله مضاد للعفونة اذا غسلت به الجروح الظاهرة وكان مقداره $\frac{1}{100}$

(حامض الليمونيك) قابض ويستعمل فى الاسهال والتَّهَوُّع (التَّقَيُّؤ) ومرض الكُباد وتُخَمَة المعدة والهَيضة (الكارا) ، ونَتانَة الفم الحادثة من قروح اللِّثَة وسيلان الدم منها — ولكثرة منافعه يلزم ألا تخلو منه منازل الاسرات

(حَلْوَى طحينيه) اذا وضعت على الورم الصلب نفعته

(حِلتيت) بكسر أوله مضاد عظيم للتشنج ويمتص الغازات المعوية اذا أخذ منه مقدار نصف جرام

(خُبَّازَى) وتخفف اذا صفى نقيعها ووضعت خرقة فيه ثم عصرت ووضعت على الورم الصُّلْبِ عدة مرات أزالت صلابته

(خردل) (حب شجر معروف) مسحوقه اذا أخذت منه لُقْمَة صغيرة ووضعت فى كوب مملوء نصفه ماء كانت قَيُوءا (مُقيئا) — وورقه الصناعى الذى فى الصَّيْدَلِيَّات ينفع فى حالة وجع المفاصل والآلام اذا وضع على ظاهر الجلد فى موضع الألم بعد أن يبل بماء فاتر — وينفع فى السكتات المخية اذا وضع على أَخْمَصِ القدم (ماذخل من باطنه فلم يُصب الارض)

وكيفية اعداده للاكل أن ينقع مقدار من بذره فى مثله من الخل الابيض الجيد خمسة أيام ويحرك مرتين أو ثلاثا فى اليوم ، ثم يصفى ويسحق فى هاوون رُخامىّ أو حجرىّ

لانحاسى ، ثم يعجن بالخل الذى كان منقعا فيه ويوضع فى زجاجات تسد سدا محكما

(خرشوف) مغذ وسهل الهضم اذا كان ناضجا

(خَشْخاش) (أبو النوم) مُنَوِّم ومسكن للألم اذا أغليت رءوسه فى الماء وعملت منها كمادات (مكمدات) ، ولا ينبغى تنويم الاطفال به لانه يضرهم كثيرا

(خَلّ) (هو ماحَمُضَ من عصير العنب وغيره) ينبه القناة الهضمية ويكثر عصيرها ، ويسهل هضم اللحوم والاسماك ، ويحسن طعم الاغذيه ، ويذيب الاجسام الآحيه (الزلاليه) ، ولا يناسب المرضعات ، وهو قابل للغش كثيرا ولذا ينبغى عدم شراء الردىء منه وهو الذى يباع بثمن بخس (ناقص) ، والعطرىّ منه مضاد للعفونة ونافع فى التزين ، والاكثار من الخل يميع الدم ولذا ينبغى التوسط فى تناوله

(خَوْخ) مرطب ومغذ، ويوافق المصابات بالنِّقرس (ورم ووجع فى مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين) والبول السكرى

(خِيار) (وهو بالعربية القَثَدُ) مبرِّد والمُخَلَّلُ منه (خَلَّلَت الخَمْرُ ونحوها من الاشربة تخليلا حَمُضَتْ وفسدت وخَلَّلَ الخَمْرَ جعلها خَلاًّ لازم ومتعد) يساعد على هضم اللحم ، والاكثار منه يحدث مَغْصاً واسهالا لعسر هضمه ، ويؤكل بعد ازالة قشره واضافة جزء من مِلح الطعام اليه

(رِوَنْدٌ) (والاطباء يزيدون ألفا فيه بعد الواو) ملين لطيف ومخرج للصفراء ، ومقو للجهاز الهضمى ، وطارد للدود

(رُمّان) مبرد ومغذ قليلا وعسر الهضم ، ولذا ينبغى الاقلال منه ، واذا أكل ببزره أحدث امساكا شديدا ولذا ينبغى لفظه (رميه)

(روح الكافور) يستعمل فى ظاهر الجسم لتسكين الآلام المصيبة بدلكها به ، وفى أحوال الصدم بالوقوع ونحوه

(روح النشادر) اذا شم نفع فى الاغماء والدُّوَار (دوران الرأس) ، ولا ينبغى شمه كثيرا مخافة احداث التهاب المجارى التنفسيه ، ونافع فى الصُّدَاع والزُّكام ، ويُكْوَى به محل لَدْغ

السَّوَامِّ (يُقالَ لَدَغَتْه العقرب ولسعته ولَذَعته النار أحرقته)
والهَوَامِّ (والهَوَامُّ الحيَّات وكل ذى سُمٍّ يَقتُلُ سُمُّهُ وأما
مالا يَقتُلُ ويَسُمُّ فهو السَّوَامُّ مشدد الميم لانها تَسُمُّ ولا تَبلُغُ
أن تَقتُل مثل الزُّنبُور والعقرب والقَوَامُّ أمثال القَنافذ
والخَنافس فهذه ليست بهوَامّ ولا سَوَامّ والواحدة هامة
وسامَّة وقامه) بعد شَرْط محل اللسع بالمِشْرَط — ويستعمل
فى احداث احمرار الجلد بدل الخردل — ويستعمل من
الباطن بمقدار خمس نقط الى عشرين نقطة تدريجا فى كوب
ماء مُحَلًّى بالسكر فى لدغ بعض الحشرات كالزنابير والعقارب

(زاج أزرق) (سلفات النُّحاس) تمس به حبوب الرمد
الحبيبي فى حالة صلابتها، وتعمل منه قطرة لها باذابته فى الماء

(زنجبيل) (جنزبيل) منبه ومغذ وخاصة الهندى منه
اذا سحق وأخذت منه نصف لُعقة صغيرة فى الصباح والمساء
بعد اضافة قليل من العسل الابيض اليه

(زيت الخِرْوع) مُسْهِل

(زيت الزيتون) ملين وصارف للصفراء ، ويفيد ذوات الحصيات الكبديه

(زيت الكافور) اذا دلكت به المفاصل سكن آلامها

(زيت كبد الحوت) يستعمل من الباطن للتغذية والتقوية والتنويع

(زيت النفط) (روح التربنتينا) مسكن للمغص اذا أخذ منه خمس نقط في مقدار طرجهارة (فنجان) ماء

(زيزفون) شرب مغلى ورقه ينفع من يعتريهن الارق ليلا

(سحاب) مغذ ومنبه ومضاد للاسهال

(سدلس) مبرد ومسهل

(سعتر) منبه وعطري وطارد للدود

(سفرجل) مغذ، واذا أكلته مشويا من عندها اسهال نفعها

(سكر) جسم هاضم لانه يساعد على كثرة افراز العصير المعدى، ويساعد على هضم المواد الآحية (الزلاليه) الحيوانية والنباتيه — ولا ينبغى الاكثار من تناوله وخاصة

الاطفال لانه يحدث عندهم التهابات معدية معويه

(السنا المكّى) مسهل شديد، ونافع للمعدة اذا أخذ منه مقدار صغير

(الشاهى) (الشاى) مرطب فى الصيف كثيرا اذا لم يضف اليه السكر واللبن، بل يؤخذ باردا مخففا بالماء — ومنبه ومعرّق اذا أخذ ساخنا — ومدر للبول وقابض

(شَبّ) (حجارة الزاج) قابض شديد، والغرغرة (ترديد الماء فى الحلق) به نافعة فى أحوال التهاب الفم والحلق، وذلك بوضع مقدار جرام منه في كوب ماء — واذا سحق وذر على الجرح منه نَفَعَ فى الغيار

(شطة) نافعة فى الامراض العصبية ومنبهة لعضلات الامعاء والاكثار منها ضار

(شعير) المقشور منه مبرد ومدر للبول

(شكلاته) غذاء مقو نافع للمعدة والامعاء

(شمَّام) (معرب) مرطّب وعسر الهضم، ولذا يلزم

الضعيفات والمُسِنّات (من كَبرت سنهن) وقليلات العمل والممعودات (من ذَرِبَتْ معداتهن فلم يستمرئن ماياً كلنه) الاقلال منه

(شمر) بذره مُشَهٍّ ومدرٌّ للبول وطارد للرياح

(شيبه) أوراقها مقوية ومنبهة ومضادة للحمى وطاردة للدود اذا أُنْقِعَ منها مقدار أربعة دراهم فى كوب ماء مدة أثنتى عشرة ساعة وصفيت وشربت فى الصباح

(صبِرٌ) (بكسر الباء ولا يُسكن الا فى ضرورة الشعر عُصارة شجر مرٍّ) مُسْهِلٌ (ولا تستعمله من عندها باسور) ونافع للكبد ومزيلٌ للاحتقان (يقال احتقن الدم اجتمع واحتَقَنَ المريضُ أى احتبس بَوْلُهُ وَحقَنَه حبسه والمِحْقَنُ القِمعُ يُحْقَنُ به والحُقنَةُ دواء يُحْقَنُ به المريضُ المُحتَقِنُ وأن يُعْطَى المريضُ الدواءَ من أسفله وفى الحديث لا رأى لحاقب ولا حاقن فالحاقب فى الغائط والحاقن فى البول) الدموى المُخّى والرئوى

(صمغ عَرَبىّ) قابضٌ خفيف ونافع للمصدورات (من يشتكين صدورهن)

(طماطم) نافع للكبد والامعاء، وفقر الدم لما فيه من المواد الحديدية ولسهولة هضمه — والنِّىء ينقى الدم — وينبغى عدم أكل القشر لعسر هضمه

(عرق الذهب) مُقَيِّئٌ كثيرا اذا أخذ مقدار جرام ونصف أو اثنين — ونافع للصدر اذا أخذ منه مقدار قمحة أو اثنتين

(عرقسوس) نقيعه يفيد المصدورات، ويُلَيِّن اذا أخذ منه مقدار كوب قبل النوم، وصباحا قبل أن يدخل المعدة شىء من المأكولات

(عَفَصٌ) ممسك اذا أغلى منه درهمان فى كوب ماء وأخذت منه لُعْقة كبيرة كل ساعتين

(عُنَّاب) (بضم أوّله) نافع فى أحوال الاسهال لانه قابض بسبب حموضته

(عِنَبٌ) هو أكثر الفواكه فائدة وألذها طعما ، وهو مغذ ومقو ومنق للدم وملين لطيف ، والاسود أفضل من الابيض لاحتوائه على مواد حديدية مقويه ، وكلاهما يكسب الجسم قوة والوجه اشراقا ، ويفيد المصابات بالمرض الآتي (الزلالى) وبالامساك وفقر الدم والضعف والنحول — وينبغى لفظ (رمى) القشر والبذر والكثير من العنب يحدث ريحا فى المعدة ومغصا ،ويلزم من عندهن تهيج فى أعضاء الهضم أن يقللن منه ، ويجب غسله قبل أكله — وهو يوافق جميع الامزجه

(عنب الذئب) مدر للبول وقابض ومفيد للصحة اذا أخذ بمقدار قليل — ولتخفيف حموضته يذر عليه السكر الناعم

(فُجلٌ) مدر للبول ومشهٍ ولكنه عسر الهضم ، والاكثار منه مضر

(فحم حيوانى) مضاد للعفونة ومزيل للالوان ، واذا أضيف اليه الملح النقى وداكت به الاسنان نظفها

(فول أخضر) كاللوبياء والفاصولياء

(قثّاء) هو كالخيار فى خواصه ولكنه أخف منه

(قرع) هو الدُّبَّاء والواحدةُ دُبَّاءة يوافق ذوات المعدات الضعيفة لسهولة هضمه

(قرْفه) (ضرب من الدار صينى) مُعَرَّقَـةٌ اذا أغليت لُعْقة منها فى مقـدار كوب ماء (بعـد سحقها) وشربت عند النوم — وهى نافعة للمعدة والأمعاء ومضادة للاسهال

(قَرَنْفُل) (ثمر شجرة) منبه ومغذ ومقو للقلب ومضاد للعفونة اذا سحق وأخذ منـه مقدار لُعْقة صغيره ، وهو من أفضل الافاويه (أى التوابل وهى جمع لأفواه جمع فوه)

(قصب السكر) مصه ينظف الاسنان ويقويها ويغسل المعدة وينقى الدم ويدر البول ويلين ويدفئ

(قلفونيه) مسحوقها يوضع على ظاهر الجلد لقطع النزف الدموى (يقال نُزِفَ دَمُها كمُنِى سال حتى يُفْرِط فهو منزوف ونزيف)

(كافور) مضاد للتشنج والعفونة ومسكن ومعرق وطارد للدود

(كافور طيار) يستعمل زمن الوباء بوضعه فى ريشة إِوَزَّة وسدها بقطنه ، ثم توضع الريشة فى الفم بين الشفتين وتمص ، ويستعمل فى آلام الرثيه (الروماتزم)

(كَؤُل) (سبيرته) قاطع للنزف الدموى الموضعى

(كِبْرِيت عمود) بكسر الكاف مُهْبِطٌ للبواسير اذا سحق ووضع منه ثلاث لُعقات كبيرة في مقدار كوب عسل أبيض وأُخذت منه لُعقة كبيرة عند النوم من الفم

(كَتَّانٌ) بفتح الكاف بزره ملين اذا أغلى فى الماء ، ودقيقه تعمل منه كِمادات (لبخ)

(كُرَّاثٌ) مُشَهٍّ

(كَرَوْياء) وتقصر (وهى النِّقْدَةُ بالعربيه) بذورها نافعة للمعدة وطاردة للرياح ومدرة للبول ويؤخذ منها من جرام الى خمسه

(كَرَفْسٌ) نقيعه مدر للبول، وكذا بزره اذا أغلى قليل منه في مقدار كوب ماء وصفى وشرب منه ثلاث مرات فى اليوم، وهو مفيد جدا للاعصاب والرثيه (الروماتزم)

(كريز) منشط خصوصا الحَمضِيّ السهلَ الهضم ، وثخينُ القشرة عسر الهضم

(كُزْبُرَة) وقد تفتح باؤها وقد تقلب زايها الأولى سينا من الابازير النافعة وهى بالعربية التّقْدَه

(كُمَّثْرَى) الناضج منها مغذ ومرطب وملين ولا توافق ضعيفات المعده (وتسميها عامة الشاميين الإجّاص وقد تقدم)

(كَمُّون) طارد للرياح اذا أغلى مقدار لُعقة منه كبيرة فى كوب ماء وشربت عند النوم

(كينا) أعظم مضاد للحمى، ومقوية وقابضة ونافعة للمعده

(لُبان) (بضم أوله) قابض ومضاد للسُّعال اذا اُنْقِعَتْ منه وُقيّة (بضم الواو وفتح الياء المشدده) فى مقدار كوب ماء ساعة وشربت منه بعد تصفيته لعقة كبيرة كل ساعة

(لوبياء) عسر الهضم لاحتوائه على مادة مغذية كثيرا والاخضر أفضل من الجاف ومثله الفصولياء والفول الاخضر والبسلى

(لَيمُون) القليل منه يساعد على الهضم ، وينبه شهوة الطعام ، والكثير ضده ، وعُصارته (بالضم ماسال من العصر) مضادة للحمى كالكينا

(مُرّ) يستعمل من الباطن بمقدار عشرين (سنتى جرام) الى جرامين ليكون مقويا وهاضوما ، ويحدث فى العضلات شدة وقوة وصلابه ، ويلين اذا أخذ منه مقدار حِمَّصَة كل ليله

(مِشْمِشْ) الناضج منه صحى ، ولكنَّ فيه حَمضاً يضعف المعدة ويحدث الاسهال والارتخاء

(مُغاث) مغذ ومقو

(مقدونس) مساعد على هضم الاطعمه ، ومقو للمعده ، وجذوره منبهة ومشهيَّة

(مِلح) يذكر ويؤنث غذاء وتابَل ، ويساعد على كثرة

افراز العصير المعدى واللعاب فيسهل الهضم ، وهو ضرورى للدم لانه يحفظ الكرات الدموية الحمراء ، ويساعد على هضم المواد النشوية والدسمه — والدمُ والموادُ الغضروفية والعظام والعضلات لا ينتظم تركيبها من غير أن يصل لها مقدار مناسب من ملح الطعام وهو من عشرة جُرُم (جرامات) الى عشرين فى اليوم — وكثرته تحرك العطش وتضعف الجسم لكثرة شرب الماء — والماء المضاف اليه الملح اذا رش على وجه من أغمى عليه بسبب صدمة قوية أفاق — واذا أذيب قليل منه فى ماء ساخن وشرب أحدث القيء ، ولذلك يُعتمد عليه فى احداث القيء عند تناول شيء سام — واذا سخن قليل منه فى كيس على النار ووضع على الجبهة أو القفا أزال ألم الصداع — واذا أذيب قليل منه فى ماء فاتر وفتحت فيه العيون التى تعبت من كثرة العمل زال التعب — وغسل الرأس آونة بالماء المضاف اليه قليل من الملح يمنع سقوط الشعر — واذا أضيف مقدارٌ كثير منه الى ماء الاستحمام أفاد كالاستحمام فى ماء البحر —

ورشه على البُسُط قبل كنسها يمنع صعود الغُبار ويساعد على تنظيفها وزَهْوِها — واذا فركت الاوانى الفضية المُبَقَّعَة (المُبَقَّعُ ما خالف لونه لون ماجاوره والبَقَعُ والبُقْعة تخالف اللون) بالبيض بخرقة بُلَّت وغمست فى الملح أزيل مابها، وذره على الفِرَاء (جمع فَرْو) والمنسوجات الصوفية يمنع عنها العُثَّ (جمع عُثَّه)، واذا اعتاد الانسان شرب نصف كأس ماء أذيب فيه نصف لُعقة صغيرة من الملح كل يوم أثناء فراغ المعدة وعَمِل على زيادة هذا المقدار تدريجا الى لعقة صغيرة فى كأس ماء ونظم أوقات تناول الطعام السهل الهضم شفى من سوء الهضم فى بضعة أيام — ويفيد فى قطع النزف بعد قلع الاسنان اذا وضعت حصاة منه موضع السن المقلوعه — ولحفظه من الرطوبة يضاف اليه مقدار عشرة فى المائة من النَّشَا المسحوق جيدا ويمزج به ويحفظ فى محل جاف

(مِلح انجليزى) مُسْهِلٌ ولا تستعمله الحوامل، وكيفية استعماله أن يؤتى منه بالمقدار المناسب لسن من تريد

تناوله من الصيدليه ، ثم يذاب فى نصف كوب ماء فاتر ويشرب (فتر الماء سكن حره فهو فاتر) — وينبغى عدم تناول الماء بعد شربه لان ذلك يحول بينه وبين تنقية الدم ، ولذا لا يشرب الا بعد أن ينظف الحاذور (الشربه) الامعاء ويخرج جميع مابها

(ملوخيه) منقية للدم ومقوية له ومريحة للاعصاب ، وملينة للامعاء ، ولذا ينبغى للضعيفات ومن عندهن فقر دم أن يكثرن من تناولها ، ويحسن أن تأكلها مع لحم الدجاج قويات المعده ، وأما ضعيفاتها فيأكلنها من غير لحم بعد طبخها

(موز) مغذ ومنشط ومقو للاعصاب ومنق للدماغ — وهو من أفضل المقويات للضعيفات اذا أكلنه مطبوخا أو صنعن من دقيقه حساء (شربه) — وهو من أكثر الفواكه غذاء

(نقل) (بفتح النون) كل أنواعه عسرة الهضم لاحتوائها على المادة الدهنيه — والقليل منها لا ضرر فيه —

وأخفها اللَّوز لانه مغـذ ومنق للدم — ولا ينبغى اعطاؤهـا للاطفال قبل الا كل ، فان الاكل بعد تناولها يحـدث عسر هضم وتُخَمه

(هِندَبا) (بكسر الهاء وفتح الدال والواحدة هِندَباءه) هى (الشكوريه) منقية للدم ومقوية للمعدة ومغذية وملينة ومنومة ومبردة للجسم ومسكنه

(وَرْد) (الوَرْد من كل شجرة نَوْرُها وغَلَب على الحَوْجَم) نقيع الاحمر الجاف منه قابضٌ وعطرى ، وكذامُرَبّاه

(ينسون) بزوره مسكنة ومخرجـة الرياح وخاصـة رياح الاطفال — ويؤخـذ منه من درهمـين الى أربعـه ، ويستعمل مُسَهِّلا لاخراج أسنان الاطفال اذا أغليت منـه ثلاث أُوقيَّات في مقدار كوب ماء وصفيت وأخذت منـه لعقة صغيرة كل ساعه

﴿ الماء ﴾

القَرَاح الذى لايَشُوبه شئ — الأُجاجُ المِلْحُ المُرُّ

ومثل الطعام فى احتياج الانسان اليه لبقاء حياته الماء الذى يُسَهِّل هضم الاطعمه — وأحسنه العذب القَرَاح ، ولذا ينبغى ألا تهمل الفتاة من أمره شيئا، وأن تحفظه من كل مايفسده، فان اهماله يحدث مضار كثيرة منها الحُمَّى التيفوديه ، والبول الدموى (بلهرسيا) ، والهيضه (الكلرا)

وأسباب فساد الماء كثيرة منها

(١) أن يكون مختلطا بمواد معدنية أو ترابية أو حيوانية أو نباتيه ، ويعرف ذلك بتغير طعمه أو لونه أو رائحته

(٢) قرب البئر التى يستقى منها أو النهر أو اناء الماء من المراحيض أو البلاليع ونحوهما ، لان المواد السامة تصل اليها منها بواسطة مسام الارض — والبخار الضار الصاعد منها ينقله اليها الهواء — وقد ينتقل البعوض من المراحيض الى الماء ويبيض فيه فيحدث للشاربات أمراضا كثيره — والبخار الصاعد من المراحيض متى ذاب فى الماء صيره عسر الهضم ضارا بالجسم

(٣) كون الماء أُجاجا ، وعلامتـه ألا يذيب الصابون ، وألا ينضج البقول

(القَرَاح من المـاء ماخلَص وصفَا — الزُّلال كغراب السريع المَرّ فى الحَلق العَذبُ الصافى السَّهْلُ السَّلِس — الحُبُّ حَمُولة الزِّير (حَمَّالته) وأصـله الخشبات الاربع التى توضع عليها الجَرَّةُ ذاتُ العُرْوَتين والكرامةُ الغطاء الذى يوضع فوق تلك الجَرَّة من خشب أوخزف — القِلاَل واحدتها قُلَّة وهى الكُوزُ الصغير ثم خصصها الاستعمال باناء الشرب المعروف — الحنَاتم الرواقيد الخُضْرُ وهى الزُّلَفُ باللام والفاء (المواجير) — السُّقاية بالضم والكسر موضع المـاء (المزيره) — الزِّير أصله الدَّنُّ وخصصه العرف بالاناء المعروف الآن — الصُّبابة بقية الماء فى الاناء — الجَدْوَلُ النهر الصغير — الرَّاشح (الفلتر) — الفَدَّام مايُمْسَحُ به بعد السقْى (فوطة صغيره)

ولهذه الاسباب يجب أن يزال ماامتزج به ، وأن يصفى حتى يصير قَراحا زُلالا باحدى الطرق الآتيه

(١) اغلاؤه حتى تموت الجراثيم المرضـية التى فيـه ، وتتبع هذه الطريقة عند انتشار الاوباء لاماتة جراثيمها

(٢) تصفيته بأحد الرواشح كراشح ابر كنفلر أو باستور أو شوقى — أو حفر آبار بالقرب من شواطئ الانهار والجداول للاستقاء منها — أو تصفيته بالازيار المعروفه ، غير أنها غـير مفيدة كثيرا كغيرها — ويجب أن توضع الازيار فى سقَّاية بعيدة من المراحيض ونحوها مما تَهُبُّ منه الروائح الـكريهة التى قد تذوب فى الماء فتجعله عسر الهضم ، وبعيدة مما يكون مأوى للبعوض الذى ينتقل الى الازيار ونحوها ويبيض فيها فيحدث للشاربات أمراضا كثيره — ويجب تعهـدها بالغسـل من الباطن والظاهر كل أسبوع مره — وتوضع فوق الحبِ الذى يجب تعهده بالنظافه ، وتُغَطَّى بالكرامه — ولا بد من أن يكون لكل اناء من آنيـة الشرب غطاء على قدر فُوَّهتِه حتى لا تدخل فيه الاتربة والبخار السام والجراثيم المرضيه — وتوضع الخنام التى يسقط فيها المـاء المصفى داخـل الحُبِّ

ذى الباب الذى يُغلق ولا يفتح الا عنـد الحاجه ، وتغطى بصفاه — ويجب غسل القِلاَل والخنابم كل يوم—ولا ينبغى شرب صُبابةماء شربتهأُخرى—وبعدالشرب يمسح الفم بالفَدّام مُلَوّثة ملطّخه — السِّقاء القرْبة تكون للماء — الكُوبُ كوز لاعُرْوة له والجمع أكْوَاب — القَدَحُ ما يُشْرَب فيه — القارُورة ما قرّ فيها الشراب من الزُّجاج — الآجن الماء المتغير الطعم واللون — يجُرْجِرُ يحْدِر

ويجب أن يحتوى الماء المشروب على مقادير متوسطة من الاملاح ، لازائدة كما فى ماء البحار ،ولا ناقصـة كما فى ماء الامطار — وأن يتخلله الهواء ليكون سهل الهضم ، ولهـذا لا ينبغى شرب ماء الثلج الذائب لعـدم احتوائه على الهواء الكافى ، كما لا ينبغى شرب الماء الذى أُذيبت فيه قطع الثلج لتبريده —وفى زمن الصيف لا بأس بوضع قطع ثلجية حول اناء الماء ليبْرُدَ قليلا ، فان كثرة برودته مضره ، وأن يكون عذبا طيب المجرى والمنبع سريع الحركة والجرى وألا يكون آجنا

ولا ينبغى القبض على آنية الشرب بأيد ملوثة بالاوساخ، كما لا ينبغى الشرب بغير الكُوب ، لانه صلى الله عليه وسلم نهى عن اختناث الاسقيه — وهو الشرب من أفواهها — وعن ابن عباس رضى الله عنه أنه صلى الله عليه وسلم نهى عن أن يشرب من فم السِّقاء ، وكل ذلك ليتحقق الشارب نقاء الماء ولكى لايلوث الاناء الكبير الذى يعسر غسله عقب كل شَرْبه — وقد روى أنه صلى الله عليه وسلم كان له قَدَحُ قواريرَ يشرب فيه — ولا ينبغى التنفس فى الاناء لقوله صلى الله عليه وسلم اذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى الاناء — ولا ينبغى الشرب فى آنية الذهب والفضة لقوله صلى الله عليه وسلم لاتشربوا فى آنية الذهب والفضة ولا تأكلوا فى صحافها - ولقوله الذى يشرب فى اناء الذهب والفضة انما يجرجر فى بطنه نار جهنم —ولتبريد الماء يوضع فى قِلال غير مطلية بأى طلاء وتلف بخرق مبتلة وتعلق فى مهب الهواء ، واذا تَرَجّحت (تذبذبت) أسرعت البرودة الى الماء

﴿ طريقة معرفة الجيد من الاشياء ﴾

أحمر قانئ شديد الحمْره — المُرُونة لين فى صلابه — المُكتَنِزُ المتقبّض اليابس — رَنَّ يَرِنُّ رنينا صوّت — البُورِيُّ نوع من أنواع السَّمَك منسوب الى بلدة بمصر تسمى البُوره — الطَّازَج (الطازه) — وَبَصَ يبِصُ وَبْصاً ووبيصا لَمَع — المغْشُوشُ غير الخالص

(اللحم) علامة الجيد منه أن يكون أحمر قانئا ، ذا مقاومة عند اللمس ، لينا قليلا ذا مرونه ، لا تتخلف عن عصره عُصاره ، ولا تشم منه رائحة كريهه ، ولا تُحَسُّ فيه برودة ولا رطوبه ، وأن يكون مُكتَنِزاً ، وألا يكون مصفرا لان ذلك يدل على مرض الحيوان الذي أُخذ منه ، وأن يكون ظاهره جافًّا

الخَيْشُوم من الانف مافوق مُقَدّمَته من القَصَبَةِ وما تحتها من خَشَارِمِ الرأس أى مارَقَّ من الغَرَاضيف التى فى

الخيشوم والغُرْضُوف الغضْرُوف وهو كل عظم رقيق يؤكل

(السمك) علامة الجيد منه أن تكون عينه ممتلئة لامعه، وأن يكون لون خياشيمه أحمر صافيا، وأن يكون جسمه صلبا جامدا مُكتنز اللحم حسن الرائحه، ضخما عريضا بالنسبة لطوله، وألا يكون كبيرا — والسمك من أفضل الاطعمه، لانه مغذ للجسم والدماغ — وذو اللحم الابيض منه كالبُورِيّ سهل الهضم لان دُهْنَه متجمع فى الكَبِد — والدُّهْنِيّ كثعبان الماء عسر الهضم لكثرة دهنه المتخلِّل جميعَ الانسجه

(البيض) يعرف جيده بتعريضه للنور والنظر اليه، فاذا كان منظره الداخلى شفافا غير مُبَقَّعٍ كان طازَجا — أو يذاب ١٢٠ جراما من مِلح الطعام فى لتر ماء ويوضع البَيض واحدة بعد واحدة فيه، فما سقط منه فى القاع يكون بيض يومه، وما طفا على السطح يكون قد مضى عليه أكثر من ثلاثة أيام، وما كان بين ذلك يكون قد مضى عليه أقل من ثلاثة أيام

(اللبن) اذا كان مغشوشا بالنشا أو الدقيق فان لونه يصير أزرق أو أحمر اذا أضيف اليه ماء يحتوى على قليل من اليود — وقبل شرائه يوضع فيه طرف ابرة فان علق به شئ منه دل ذلك على أنه لم يوضع عليه ماء

حلك الشيء يحلك بالضم اشتد سواده — طفا الشيء فوق غيره علا — الاقتم والقاتم الذى علته القتمة وهى اللون الأغبر — فحصت عن الشيء استقصيت فى البحث عنه

(البن المسحوق) يغش كثيرا باضافة جذر الهندبا البرية اليه ، فانه يحمص ويدق ويضاف اليه مسحوق البن ، ويعرف المغشوش برائحته ولونه ، فان القهوة التى تعمل منه تكون حالكة السواد ، ومسحوق الهندبا يرسب حالا فى الماء ، ويكسب الماء لونا قاتما — أما مسحوق البن فيطفو على وجه الماء مدة ولا يكسب الماء لونا ماقبل اغلائه — ويغش البن أيضا بمسحوق البر والشعير والحمص والبلوط وتفاح الارض وغيرها اذا حمصت وسحقت

(العسل) يميز العسل الصناعى من عسل النحل الطبيعى بوضع مقدار لُعقتين من العسل المراد الفحص عن حقيقته فى زجاجه ، ويضاف اليه ست لُعقات من الكحول ، وترج رجا عنيفا ، ثم تترك برهه ، فاذا رسب فى قاع الزجاجة شىء أبيض كان العسل صناعيا ، والا كان طبيعيا غير ممزوج بشىء — وقد يضاف الى العسل الابيض النشا أو دقيق الحنطة أو الرمل أو الطباشير لزيادة مقدار وزنه ، ولمعرفة ذلك يسخن ، فان تجمد كان ذلك دليلا على أنه أضيف اليه شىء ، والا دل ذلك على أنه خال من الاجسام الغريبه ، لان الحرارة تذيبه وتجعله سائلا — واذا أذيب قليل منه فى ماء بارد وابيضّ لون الماء دل ذلك على أن العسل ممزوج بدقيق ، واذا سخن تخلف عنه راسب صمغى — وبهاتين الطريقتين يعلم ان كان مضافا اليه طباشير أو رمل أو غير مضاف اليه شىء منهما

(الكحول) (السبرته) لمعرفة الجيد منه (وهو الذى لم

يضف اليه الماء) يوضع قليل منه في طبق ويحرق ، فاذا تخلف عنه بعض الرطوبة كان ممزوجا بماء ، واذا احترق كله كان غير ممزوج به ، أو كان مابه منه قليل

(الرُّزّ) ويقال له الأُرْزُ علامة الجيد منه أن يكون جافا نقيا غير مخلوط بالتراب أو مايشبهه ، وأن تكون كل حبوبه مجردة من غلافها وسمينة ومشابها بعضها بعضا فى الحجم والشكل ، وأكثره انتفاخا بعد طبخه أكثره جَوْده — وهو قليل الفساد بنفسه ، ولا يفسده غالبا الا ديدان تأتيه وتعيش فيه — ويجب خزنه فى أماكن مرتفعة عن الارض ، متجددة الهواء — ويُذَرَّى (ينقى فى الريح بالمِذْرَى وهى خشبة ذات أطراف يُذَرَّى بها الطعام وتُنَقَّى بها الأَكْدَاسُ (العُرَم) جمع كُدْس بالضم) كل حين مناسب

(البزور) (القطن والبُرُّ والشعير والذرة ونحوها) علامة جودتها أن تكون صحيحة خالية من الثقوب ، لانها ان كانت

مثقوبة لاتصلح للزرع والغذاء ، لخلوها من اللُّبِّ الذى أكلته الحشرات وأبقت القشره — وأن تكون ثقيلة الوزن ، كبيرة الحجم ، غير ضامره ، وغير مَغْلوثه : وهى التى يكون فيها المَدَرُ (قِطع الطين) والزُّوَّان (ماخالط البرّ) : وأن تكون متناسبة فى الشكل واللون والحجم والوزن — وقبل بذرها يجب أن تغربل وتطرح الخُشارةُ والبُزُورُ الغريبة والصغيره ، والخُشارة الردىء من كل شىء وما لالُبّ له من الشعير ونحوه

(السمن) اذا كان السمن مخلوطا بزيت المازجرِين وأخذ عشرون نقطة منه وأضيف اليها ثلاثون نقطة من الكحول الذى درجة نقاوَته مائة وهو الخالى من الماء (ويباع فى الصيدليات) ، فان ذاب على درجة حرارة لاتزيد على ٥٥ بمقياس سنتجراد دل ذلك على أن السمن خال من المارجرين ، واذا كان مغشوشا بالشحم أو الدهن أو نخاع العظام فيعرف ذلك بطعمه ورائحته — واذا سلئ السمنُ ووضعت فيه وهو مُسْخَنٌ كثيرا قطعةُ لحم وقُلِيَتْ فى مدة دقيقة كان خاليا من

الكُوكُوز والشحم والدهن ونخاع العظام ، واذا وضع عليه وهو سخنٌ كثيرا دقيق البُرِّ فَقُلِيَ عقب وضعه دل ذلك على أنه خال من الكوكوز (دهن جوز الهند) والا فلا

(الشاهى) (الشاى) لمعرفة النقى منه يوضع قليل منه فى كوب ويصب عليه الماء ويحرك فاذا كان نقيا لا يتلون الماء الا قليلا

(الصابون) يعرف الجيد منه بنعومته ونقاوته (نظافته) وعدم وجود مواد قلوية فيه

(الزنجبيل) أجوده الطرى السالم من السوس والعفونه ، وهو قابل للتغير بسرعه ، ولحفظه من السوس يخلط به الفُلْفُل

(القِرْفة) أجودها ما كان قطعا كبارا وكانت رائحته حسنه — وهى قابلة للتغير بسرعة فيصير طعمها مرا — ومثلها التمر الهندى

(التمر الهندى) أجوده الاحمر الخالى من العفُوصة (المرارة والقبض) النقىُّ من الليف

(اللُّبَان) أجوده ماخلا من التراب الملتصق به ومن

الحصى ، وكان أبيض مائلا الى الخضره — ومثله المَصْطَكاء (بالفتح والضم ويمد فى الفتح فقط)

(الفُلْفُل) أجوده الخالى من التراب والحصى السالم من الاحتراق والعفونه

(القَرَنْفُل) أحسنه السالم من العفونة والنداوة المغربل القوى الرائحه

(الجَوْز) مثل القَرَنْفل

(الزعفران) أجوده الحديث العهد الحسن اللون السالم من البياض والتغير والرمل والنداوة (الندى والبلل) الكثيره

(السُنْبُل) أجوده الخالى من التراب السالم من العفونه

(العود) أجوده ذو اللون المائل الى السواد

(الكافور) أجوده ماحلا مذاقه وخف وحسن ريحه

(العقيق) أحسنه الاحمر القانئ الحسن الوبيص والاشراق

(المَرْجان) أحسنه ماغَلُظَ وعظم

(الفيروزج) أحسنه ماصلُبَ وحسنت مائيته

(الزُّمُرُّذُ) أحسنه ما أشبه لونُ خضرته الكبيرَ من الذُّباب

(الياقوت) أحسن أجناسه الاحمر القانئ ثم يتلوه الاحمر المشرق اللون

(الدر) أحسنه المستدير الشكل من جميع جهاته النقى اللون الحسن الوبيص والاشراق

(الماس) اذا أردت أن تعرفى الحقيق منه فضعى إصبَعَكِ وراء قطعة الماس وانظرى اليها بواسطة قطعة من البِلَّوْر النقى فان ظهرت لك مسام جلد إصبَعك كان الماس غير حقيقى والا كان حقيقيا — أو اغرِزِى وَرَقَةً بابرة غليظة ثم أخرجيها وضعى قطعة الماس امام عينيك وضعى الثَّقْبَ فى مقابلتها وانظرى اليها فان تراءى لك الثقب على ماهو عليه كان حقيقيا وان تراءى لك كثقبين كان غير حقيقى

(المنسوجات الحريرية والصوفيه) لمعرفة المغشوش منها تغسل القطعة المنسوجة سواءا كانت من الحرير أم الصوف ،

ثم تحرق الفتلة فى لهب الشَّمَع ، فان كانت من الحرير أو الصوف تحترق ببطء ويتخلف عنها بقايا فحميه ، وتنتشر رائحة كالرائحة المحدثة من احراق الريش — وأما فتلة القطن فتحترق بسرعة ولا تنتشر منها رائحة ولا تبقى لها فضلات فحميه

(الدقيق) اذا كان الدقيق أبيض وفيه شىء من الصُّفرة فهو جيد — واذا كان أبيض ضاربا الى الزرقة فهو غير جيد ، وخاصَّةً ما كان فيه مواد صغيرة سوداء — ثم اذا قَبَضْتَ (قَبَضَه يَقْبِضُهُ تناوله بأطراف أصابعه كَقبَّصَهُ وذلك المتناوَل القُبْصة بالفتح والضم) منه قَبْصَةً بين إِصبَعَيْك وبلَّلتَها وعجنتَها ووجدتَها ذات مُرُونَةٍ (لين فى صَلابة) لا تَلْصَقُ بأصابعك فهو جيد — واذا وجدتها تلصَق بأصابعك وهى غير مرنة فهو غير جيد — واذا قبضت قَبْضَةً من الدقيق بيدك وضغطتها جيدا وتركتها وبقيت على شكلها فهو جيد ، واذا تفتتت حالا فهو غير جيد

صمّ القارورة سدّها — سلأ السمن من باب قطع طبخه — بلّه نَدّاه وبابه رد وبلّله شُدّد للمبالغة فابتل — النّحيُ وعاء السمن — أساحَ الماءَ أجراه — جمدَ الماء وكل سائل كنصر وكرم جمداً وجمُودا ضد ذاب — نتُن الشيء من باب سهل وظرف ونتناً أيضا وأنتن فهو مُنتِن — خثرَ اللبن ويثلث خثْراً وخثُورا وخثُورة وخثارة غلُظ وأخثره وخثّره وخثارته بقية ماخثر منه

(اللبن) لحفظه يوضع فى قِنّينة من الزجاج الاخضر، ثم تُصَمّ بصمام محكم، وتوضع فى الماء المُغلى مدة ثلث ساعه— أو يوضع في قِنّينات تسد سدا محكما ، وتلف عليها خرقة مبلّلة بالماء ، وتوضع فى مكان رطب بعيد عن الكرُنب واللِّفت والبصل والثُّوم ونحوها مخافة أن يتروّح (تروّحَ الشيء أخذ ريحَ غيره لقرْبه منه) لان فيه قبولا لا كتساب رائحة

ماجاوره من الاشـياء ، أو يضاف اليه قليل من البُورَق — واذا إشتد الحر وأريد حفظه من الحموضة يضاف اليه قليل من ثانى كربونات الصودا ، وذلك باذابة درهم منه فى قليـل من اللبن ، واضافة هـذا اللبن الى ثلاثين رطلا منه فيحفظ من الاختمار مدة طويله ، أوتوضع فيه أوراق الفُجْلِ البرى

(السَّمْنُ) اذا سلئ الزبد ووضع فى نِحْيِه وهو شديد السخونة بعد اضافة وُقيَّة من حامض الساليسليك الى كل نِحْى (صفيحة) ثم سُدَّ سَدًّا محكما حفظ أكثر من سنه

(الزُّبْدُ) لحفظه يذاب قليـل من السكر فى المـاء ، ثم يُسَخَّنُ قليـلا ويدهن به سطح الزُّبْد بِحَسَّةٍ ناعمـه ، فالمـاء السُّخْنُ يُسِيحُ طبقة رقيقـة من الزبد تختلط بالمـاء المُحَلَّى ، وحينما يَجْمُدُ الزُّبْدُ ثانيا تتكون طبقة جديدة صُلْبة لاحتوائها على ذرات السكر تحفظ الزبدَ وتكسوه منظرا حسنا — أو يُلَفُّ الزبد فى منسوج أبيض شديد النظافة مُنَـدًّى بالخل ،

ويوضع فى محل رَطب متجدد الهواء ، وتعاد تَنْدِية المنسوج كل ثمانية أيام

(الجُبْن) لحفظه من الدود يحرق عظم حيوان من الحيوانات التى تؤكل كالبقر ويسحق ، ثم يذر المسحوق حَوَالَيْ (حَوْلَ) قطعة الجبن وفوقها وتحتها ، فان الذباب الذى يحدث الدود فى الجبن لا يقرب منه — ويجب قبل تناوله ازالة طبقة المسحوق

(الاطعمه) الكُدَادة مايبقى فى أسفل القدور والصيدان (الحلل) من الطعام — هَرَأَ اللَّحْمَ أَنْضَجَهُ كَهَرَّأَه وأَهْرَأَه وقد تَهَرَّأَ — الطَّمْرُ الدَّفْنُ وبابه نصر — الفُضَالة الفَضْلة وهى البَقيَّه — غَطَسَهُ فى الماء يَغْطِسه بالكسر وغَطَّسَه غمسه فيه — الوَطْبُ وِعاءُ اللبن وجمعه أوطاب ووِطَاب وأَوْطُب

اللحم يُنْتِنُ والاطعمة تَفْسُد من عدم النظافه ، فاذا كان بقفص اللحم فُضَالة لحم مُنْتِن ووضع عليها لحم جيد أنتن لان جراثيم الفساد تنتقل من تلك الفُضَالات اليه

وتنتشر فيه انتشار جراثيم الاختمار فى العجين — واذا كان بوَطْبِ اللبن خُثَارة لبن قديم فانها تُخَثِّرُ الجديد — واذا كان بصِيدَانِ الطعام كُدَادة طعام قديم متغير ووضع فيها طعام آخر سرى الفساد اليه مسرعا — واذا كان بين التفاح أو الرمان أو البرتقال أو الكمثرى ونحوها ثمرة مُتَهَرِّئَة انتقل الفساد منها الى ماجاورها — ومن أسهل وسائل حفظ الاطعمة تسليط الحرارة الكثيرة عليها بايقاد النار تحتها لاماتة جراثيم الفساد — ومتى بَرُدت وعرِّضت للهواء أو وُضعت فى آنية ملوّثة بأطعمة فاسدة أسرع اليها الفساد

(اللحم) لحفظه يقطع الثلج قطعا صغيره ، ويضاف اليها مقدارها من مِلْح الطعام الخَشن ، ويُطْمَرُ فيهما اللحم ، أو يوضع فى الملح فقط ، أو يقدّد ، أو يُطْمَرُ فى مسحوق السكر ، أو يغمس فى الحليب المنزوعة قِشْدَته أو فى اللبن الحامض ويوضع فى محل متجدد الهواء لاتدخله الشمس ، ومتى أريد استعماله يغسل — والجو البارد والهواء المعتدل والمكان الجاف المتجدد الهواء

تساعد على حفظ اللحوم المذبوحة حديثا مدة خمسة أيام

(الطيور) لحفظها تُسمَطُ (تُنَظَّفُ من الشعر بالماء الحار) ثم تنزع امعاؤها ، وينظف ظاهرها وباطنها ، ثم تُطْمَرُ فى مسحوق فحم الخشب

(الاسماك) لحفظها ينزع قشرها بتغطيسها فى الماء المُغْلَى مدة دقيقه ، ثم يزال بسكين ، وتخرج امعاؤها وينظف جوفها ويحشى بمسحوق خشن من فحم الخشب ، أو توضع فى الملح أو الثلج

(الاثمار) الاثمار ذات القشر كالليمون والبرتقال يعروها الفساد بسبب الرطوبه ، فلوقايتها منها يؤخذ مقدار من الرمل الناعم النظيف ، ويجفف على النار ، وتفرش طبقة منه فى صندوق من خشب ، وتلف كل ثمرة على حدتها بقطعة من الورق ، وتوضع فيه الاثمار من غير أن يمسّ بعضها بعضا ، ثم يوضع فوق الثمار طبقة رملية سمكها خمسة سنتيمترات ، وهكذا الى أن يمتلئ الصندوق ، ثم يوضع فى محل جاف —

ولحفظ الليمون أو البرتقال نحو أسبوعين يغمس فى الماء كل يوم نحو ساعـه ، ويخرج ويحفظ فى مكان رطب — أو يوضع فى طين وعند ارادة استعماله يغسل — ولحفظ عصير الليمون يؤخذ الليمون ويقطع ويعصر ، وتصفى العُصَاره ، ويضاف الى كل ثلثمائة جرام منها خمسة وعشرون جراما من زُبْد الطرطير ، وتترك ثلاثة أيام ، وتحرك كثيرا ، ثم تصفى ثانية وتوضع فى زجاجات صـغيرة يصب فى كل منها قليـل من أجود أنواع زيت الزيتون ، ثم تسـد القِنّينات سـدا محكما ، ويوضع على صمامها الشَّمع الاحمر ، وعند الحاجة الى العصير تفتح القِنّينة من غير هز ، وينزع الزيت الطافى على وجه العصير — ولحفظ جميع الفواكه الرطبة توضع فى عسـل النحل النقى — ولحفظ العنب يوضع بعد قطفه ناضجا وسليما من الفساد مدة بضع دقائق فى المـاء المُغلَى ، أو فى الماء الممزوج به رماد الخشب ، ثم يخرج ويعلق على عمود من الخشب موضوع وضعا أفقيا — أو ترص القطوف بعضها بجانب بعض وتبقى معرضة للشمس

ثلاثة أيام، وبعد ذلك توضع فى الشكائك (السبتات)، ويبعث بها لجهات أخرى ، وأسهل طريقة لحفظ الثمار تجفيفها (كالزبيب والتين اليابس)

(السكر) اذا أبعد عن الرطوبة والفأر بقى مدة طويله، ومما تنبغى مراعاته من الوجهة الاقتصادية شراء الناعم منه أو المصنوع على هيئة مربعات حتى لا يتطاير (يتفرق) كثير منه عند رَضِّه (كسره) بالمِرَضَّه (الشاكوش)

(الدقيق) تزال عنه النُّخالة بنخله ، ويضاف اليه الملح المسحوق ، ثم يوضع فى جُوالِق (شوال) — وفى البلاد القريبة من البحار يضره الملح

(الشاهى) (الشاى) لحفظه يوضع فى عُلب من الصفيح بعيدة عن التوابل مخافةَ أن يَترَوَّح (تَرَوَّحَ الشىء أخذ ريح غيره لقُرْبه منه)

(الصابون) لحفظه يوضع فى المخازن الباردة المتجددة الهواء

(الطماطم) يؤخذ ما يكون ناضجا وسليما من التهرؤ ويغسل جيدا ، ويوضع فى وعاء زجاجى ، ويصب عليه ثمانية أجزاء من الماء مزجها (مَزَج الشيء يَمْزُجه مَزْجا خلطه وكل نوعين امتزجا فكل واحد منهما لصاحبه مِزْج ومِزَاج) جزء من الخل ، وبعد امتلاء الوعاء يصب فيه شيء من زيت الزيتون لمنع الهواء عنه

(طاقات الازهار) لحفظها مدة أسبوعين توضع فى ماء أضيف الى كل لتر منه خمسة جرُم (جرامات) من مِلح النشادر

(البزور) (التقاوى) يجب أن يكون المخزَن الذى تخزن فيه جافا متجدد الهواء — ولا يحسن أن تحفظ فى أوعية تمنع الهواء عن أن يتخللها (أى يدخل بين خلالها جمع خَلَل وهو الفُرْجة بين الشيئين) — وقد يحفظها الناس فى آنية من الصفيح منعا لوصول السوس اليها ، ولكن السوس يضرّ بها غالبا قبل وضعها فى تلك الآنيه ، فلا يكون وضعها فيها

واقياً لها — والطرق التى تنفع لحفظ البزور من السوس هى التى بها تُقتل بيوض السوس وديدانه الصغيرة قبل ان تكبر وتأكل لب البزور وتتركها فارغه ، لا التى تمنع الامهات عن وضع بيضها على البزور ، لانها تضع بيضها عليها وهى فى المَزرَعَة أو البيدَر (الجُرن) — وأفضل طريقة لابادة الحشرات التى تضر بالحبوب طريقة التدخين بالبخار السام واليك بيانها .

تغلق أبواب المخازن ونوافذها ويمنع عنها الهواء بقدر الامكان، ثم توضع المواد السامة وهى سيانور البوتاسا وحامض الكبريتيك والماء فى اناء يوضع على أرض المخزَن ، فيصعد بخار ينتشر فى المخزن ويقتل كل حشرة فى أجزائه — والمقدار اللازم من السيانور يكون أقل قليلا من جرامين لكل متر مكعب من المخزَن

ويلزم أن يكون المخزَن متجدد الهواء بعيدا من الاماكن التى تثور منها الروائح الكريهة كالمراحيض والاصطبلات

وتلال السماد، وألا يكون بأسفل الجدار ثقوب، وأن تبلط أرضه لكى لا يكون مأوى للفئران، وأن تكون أرضه وحيطانه خاليتين من الرطوبه، وأن يكون منفصلا عن غيره ليدوم تجدد هوائه، وأن يكون كثير الضوء لان السوس يألف الظلمه — ويجب قبل وضع الغلات فى المخازن أن تجفف جيدا، وأن تغربل وتذرّى، ثم يبدأ بتنظيف جدران المخزن بمكنسة خشنة لازالة مابه من الاتربة التى قد تكون مختلطة بدود الحشرات وبيضها الذى نشأ من خزن سابق، ثم تسد جميع الثقوب التى به سدا محكما، ثم توضع الغلة فيه، وتتعهد بالغربلة والتذرية وتجديد الهواء

واذا وضعت المنسوجات الصوفية بين طبقات الغلات التى يجب أن يكون سمك كل طبقة ٥٠ (سنتى متر) أوى اليها السوس وفضلها على الغلات والتصق بها، فاذا نزعت برفق وأحرقت مات ماعلق بها منه (والغلة الدخل من فائدة أرض) (البيض) لحفظه من المذر (مذرت البيضة كفرح فهى

مَذِرة فسدت) يدلك بالزُّبْد ، أو بالصمغ العربي ، أو يوضع في ماء أذيب فيه الجير ، أو في الزيت الجيد — واذا سلق بقى محفوظا من التلف مده

(حفظ المُرَبَّى من العَفَنِ) يذر سكر ناعم كثيرا على مسطحها العلوى حتى يكوّن طبقة سَمْكُها ربع عقدة ويربط فم الاناء بورق صفيق أى غير سَخِيف أو (بورق مُشَمَّع)

(الاسنان) اذا أردت حفظ أسنانك من التلف فاغسليها بالماء والصابون عقب كل أكله ، لازالة مايلتصق بها ويتخللها من الطعام ، ونظيفها عند القيام من النوم وقبل الرقاد — ولا تشربى ماء باردا عندأ كل طعام سُخْن وبالعكس — ولا تتنفسى من الفم وخاصة أيام الشتاء — ومسحوقُ المِلح النقى المضاف اليه مسحوق الفحم اذا نَظَّفَتْ به الفتاةُ أسنانها على الدوام حُفِظت من التلف — والمضمضة بالماء المضاف اليه قليل من ثانى كربونات الصودا عقب الاكل يزيل ما يبقى من آثار الطعام كالدهن والحوامض — ولا بد من غسل الفم أيضا

بعد تناول الادويه

(المطّاط) (الكاوتشوك) (اللستك) لحفظه يوضع فى زجاجات مقفلة لافى صناديق خشبيه — واذا وضع معـه في الزجاجـة وماء مكشوف فيه قليـل من زيت البترول حفِظ مرونته زمنا طويلا — وسبب جفافه وفُقْدان مرونته (مَرَنَ مُرُونةلانَ فِي صـلابة) تبخُّرُ السوائل المذابة التى فيـه — واذا ثُقِب لكثرة الاستعمال أو تَشَقَّقَ يؤتى بقطعة صغيرة من المطاط وتذاب فى زيت من الزيوت الطيارة كالبـترول أو البـنزين ومتى لانت توضع فى المكان المثقوب أو المُتَشقِّق ، فانها تَسُدُّه وتعيد الانبوبة لحالتها الاولى

(الادوات النحاسية والحديدية التى لاتستعمل) لحفظها من الصدأ يذر الجير النِّيء الناعم عليها عقب استعمالهاو تنظيفها ، فلا يعلوها الصدأ الى أن يراد استعمالها فتغسل لازالة الجير

(عُثّة المنسوجات) لحفظ المنسوجات من العُث تنظف من كل الاوساخ والغبار ، ثم توضع فى كيس من ورق ،

ثم يغطى الكيس تغطية جيده — أو تنشر الملابس فى الهواء والشمس ، ثم تُحَسُّ بمِحَسَّة (فرشه) لازالة ماعسى أن يكون قد عِلق بها من الغبار ، ثم تلف فى منسوج كَتَّانِىّ أو تيلىّ ، وتوضع فى تخت الملابس ، أوفى أكياس من ورق أو من المنسوجات التى يتعذر على حيوان العُثّ الدخول منها الى الملابس ، ويحسن أن يوضع بين طبقات ملابس الصوف أو الفراء أو الريش شيء من المواد ذات الرائحة القوية كالكافور أو الحنظل المدقوق ، أو بزور الفُلْفُل ، أو ورق الشيبه ، أو القَرَنفُل ، أو خشب القرفه ، حتى لاتَعُثَّها (تأكلها) العثّه

(حفظ أثاث البيت عند السفر) ينظف جميع مابه ، ثم يرتب وتنزع الاسجَاف وتُنْفَضُ وتُطوى — واذا كانت مصنوعة من الصوف تُفَرْجَنُ بالفِرْجَوْن بعد نفضها ثم تطوى ، ويوضع النفتالين بين طبقاتها حذر العث — واذا كانت مصنوعة من الحرير يكتفى بعد نفضها بوضعها فى غلاف من منسوج البرقالين — وأما الالواح المحتوية على كتابة أوصور

فترفع من مكانها وتوضع فى أكياس من المنسوجات — وأما الكراسى فتُنفَضُ بالدق عليها ثم تُفَرْجَنُ يفرجون فى هواء نقى جار ثم توضع فى أكياس ، واذا كانت مكسوة بمنسوج صوفى يوضع فوق أكياسها النفتالين — وأما الطنافس والبُسُط فتُنفَضُ وتطوى — وأما الآنية المصنوعة من النُّحاس أو البرنز المذهَّب فتُنظفُ وتوضع فى غلاف من منسوج البرقالين مرتبه — ثم بعد هذا كله يُحْصَى مابالمنزل من الاوانى والاثاث (أحصى الشىء عدّه) — أو تُنفْض وتنظف، ثم يوزع المخلوط المكون من لترين من الكؤل النقى ، ومن أربعين جراما من الكافور ، ومن ثلاثين جراما من الفُلفُل الهندى المدقوق فى عدة آنية صغيرة يوضع بعضها فى تَحْتِ الملابس وبعضها فى مواضع مختلفة من الحجرات المفروشه ، ثم تقفل النوافذ اقفالا محكما

(الملابس) الحَسُّ نَفضُ التراب عن الملابس ونحوها بالمحَسَّة أى (الفرشه) — الرّيَاش الملابس الفاخره —

المِبذَلة ثوب يبتَذِله الانسان فى منزله — المَنَامَـةُ مايُتَدَثَّرُ به من ثياب النوم — العلاَقة ماعلَقته به — المِشْجب (الشماعه) — الغُمْنَة (البدره) — البَثْرُ خُراجٌ صغير

بعد عودة السـيدة من زيارة من تحبهن يجب عليها أن تَنْزِعَ رياشها ، وتحسها بالمحسَّـه ، وتنظفها ، وتعرضها للهواء قليـلا من الزمن ، ثم تطويها وتضعها فى تَخْتِها ، أو تعلقها على المشجب بالعِلاقة المثبتة فى البِطانه — ولا ينبغى تعليقها من غير عِلاقة لان ذلك يحـدث فيها ثَنَيَات قد تتعـذر ازالتها — وذلك بعـد أن تلبَس المِبْذَله — وعنـد النوم تنزِعَ المِبذَلة وتلبَس المنامه

(حفظ الصحة) نامى نوما كافيا لاراحة الجسم ، وليكن ثمان ساعات كل أربع وعشرين ساعـه ، وليكن على الجنب الايمن مع المبادرة الى النوم ليلا لتعوضى مافقدته أثناء العمل طول النهار — ولتُبكرى (تبادرى) الى القيام صباحا — ولا تنامى فى ممر الهواء — ولا تذهبى للنوم ورجـلاك باردتان

أو رطبتان لان ذلك يحدث الارق — ولا تنامى فى الحجرات التى ليس فيها منافذ — وافتحى منافذها نهارا لِتَرَاحَ (يَرَاح البيت أى تدخله الريح) — وافتحى نافذة أو بعضها ليلا من غير أن تنامى أمامها — وانزعى عند النوم جميع ملابس النهار حتى الشِّعار (القميص) بعد أن يزول العرق ويهدأ الجسم مبتعدة عن تيار الهواء — ولا تضعى سرير النوم بجانب الحائط — وضعى دلوا مَلأى بالماء البارد فى حجرة النوم لامتصاص البخار السام الصاعد من الجسم

(٢) اكثرى من أكل الخُضَر والفواكه الناضجة فانهما ينقيان الدم، ويقويان المجموع العصبى، ويَشفيان من أمراض الكَبِد والمَعِده — وكذا البيض المُضَهَّبُ (الذى لم يتم نضجه) (النيمرشت) والسُّمُوكُ المسلوقه — ولا تحمِّلى المعدة فوق طاقتها ولا تدخلى فيها مالم تقدر أسنانك على مضغه — ولا تأكلى حتى تجوعى واذا أكلت لا تشبعى — وامضغى اللقمة جيدا — وكلى وأنت هادئة البال — وقللى أكل اللحوم فان

فضلاتها تسمم الكبد وتحدث فى الجسم خمولا وفى العقل بلها ، وكذا أكل ماعسر هضمه كالفطير — واكثرى من شرب اللبن وخاصة الرائب — ومن أكل الخبز لتقوى الخلايا الدموية التى عليها المعول في صد هجمات الامراض والفتك بجراثيمها — ومن الحركات الجسمية المعتدلة قبل تناول الاطعمة وخاصة طعام الصباح — واذا تعبت معدتك من كثرة الاكل فأريحيها يوما أو يومين باقلال الطعام كثيرا ليزول التعب وتعود اليك الصحه

(٣) لاتشربى الماء الا اذا كان قراحاً لالون له ولا رائحة ولا طعم — واجتنبى الاكثار منه قبل الاكل وبعده بقليل — وابتعدى عن الاكثار من تناول المنبهات كالشاهى فانه يحدث سوء الهضم والامساك ، وقهوة البن فان الاكثار منها يحدث اصفرار الوجه وأمراض القلب والكليتين — ولا تشربى باردا بعد سخن وبالعكس

(٤) اجتنبى الاكثار من أكل السمن والموادالدهنية

فان ذلك يحدث فى الوجه بثورا (خُرَاجا صغيرا) ودماميل وكُمْدَة (عدم صفاء اللون) — وكذا السكر وجميع أنواع الحلوى والحوامض والمخللات ، فانها تحدث فى الجسم ضعفا وخمولا

(٥) استنشقى الهواء النقى الذى يُصلح دمَ الجسم ، وأكثرى من الاقامة فى الاماكن المتجدد هواؤها النقى ما استطعت

(٦) نظفى جسمك بالاستحمام كل يوم صباحا بماء حرارته كحرارة الجسم ، وحذارِ من المرَشَّة (الدش) ذات الماء البارد — ونظفى ملابسك وخاصة ما لامَسَ الجلد منها — والبَسى لكل فصل ما يناسبه

(٧) اعتدلى فى الشغلين العقلى والجسمى وراوحى بينهما . (المراوحة عَمَلان فى عَمَل يُعْمَل ذا مرّة وذا مرّة ومنه حديث بكر بن عبد الله كان ثابت يُرَاوِحُ بين جَبْهَتِه وقدميه أى قائما وساجدا يعنى فى الصلاة ويقال إن يَدَيه لتتراوحان

بالمعروف) حتى لا يهرو الجسم والعقل خمول ، أو يلحق المعدة ضعف — ونوعي الاشغال حتى لا تسير في نمط واحد — وأريحي الجسمَ من العمل أحيانا بتركه ، والعقلَ بالقراءة في الكتب الادبية الهزلية أحيانا أيضا

(٨) تباعدي عن الرطوبة فان قليلها يحدث التهاب الرئه ، وعن التعرض للهواء اذا عَرِقت ، ولا تنتقلي من الحر الى البرد فجأة وبالعكس

(٩) جانبي الاقامة في المساكن القريبة من المستنقعات فانها مأوى البعوض الذى تعيش فيه جراثيم حُمَّى الملاريه

(١٠) لا تضعي زمام ارادتك بيد العادات الرديئة والشهوات النفسية والجسمية والاوهام والاميال الرديئة بل سلميه للفكر والدين

(١١) اعتقدي انك من السعيدات ولا تكوني طماعه ، واجتنبي الاخلاق الرديئه ، وتمسكي بالفضائل القوميه ، وانسيْ مافيك من انحراف الصحه

(١٢) احفظى صـدرك حفظا تاما بالثياب ـــ وتنفسى من الانف لانه يُسَخِّنُ الهواء قبـل وصوله الى الرئتـين ـــ ولا تستندي الى شيء بارد ـــ ولا تتكلمى اذا بَحِحْت (أى أصاب صوتك خشونة وغلظ) لكى لا تلتهب رئتاك ـــ واذا شَعَرت بزكام فأبْكِرِى الى الذّهاب الى سريرك ، واستريحى فيه ، واستدفئى ، واكتفى بقليل الطعام المغذى السهل الهضم ليزول قبل أن يتمكن منك

(١٣) تباعـدى عن التدخـين بالطُّبَّاق (الدخان) فانه يحدث الامراض الصـدرية وعسر الهضم ، وضعف شهوة الطعام ، وخفقان القلب ، واصفرار الوجـه ، وايقاف حركة النمو الجسمى ، ورمد العينين ، وضعف الاعصاب ، ويسُـد مسام الرئه ـــ وقد قال الاطباء انه يحتوى على مادة سامة اذا وضع منها نقطتان فى فم كلب مات حالا ، وخمس نقط منها تكفى لقتل جمل

(١٤) اجتنبي أن تتناولى شيئا من الخمور فانها تهيج المعده ،

وتحدث سَرَطانا (ورما مُميتاً) وقروحا فيها ، وعسر هضم ، وفُقدان شهوة الطعام ، واحتقان الكبد وخُراجه ، وأمراض الجهاز التنفسى كالسل الرئوى ، وأمراض القلب وحصيات الكُلْوَة والمثانه ، والاحتقان المخى ، والسكتات القلبيه ، وضعف المجموع العصبى والخلايا الدمويه

(١٥) تجَانبى القراءة ليلا على ضوء ضعيف أومتحرك ، وتقريبَ العينين ممايقرأ أو يكتب ، والانحناء على المكتبة لان ذلك يضيق تجويف الصدر فتصغُرُ الرئتان وتضعفان وتكونان مهيأتين للسل الرئوى والامراض الصدريه ، ويحدث منه الخفَقَان القلبى ، وضعف المعده ، وسوء الهضم ، وتشويه شكل الظهر والصدر ، وضعف الدورة الدمويه

(١٦) جانبى الافراط فى السهر

﴿ حفظ الجمَال ﴾

(١) لحفظ الجمال يغسل الوجه واليدان مساء قبل النوم بالصابون والماء النقى المُغْلَى الذى لاأملاح فيه ، لان الأملاح

تحدث خشونة فى الجلد — ويجب أن يكون الصابون الذى يغسل به من أجود الانواع — والغرض من النظافة فتح مسام الجلد — وفى الصباح يغسل الوجه بالماء وحده أو مع قليل من النُّخالة أو دقيق الشُّوفان المعروف عند المصريين بالزُّمَير — وبعد غسله يمسح بالغَسُول الآتى

صبغة البخور الجاوى	١٥ جراما
ماء زهر السِيْسَبان	٥٠٠جرام

ولا ينبغى استعمال الغُمْنَة (البدره) — وان مست الى استعمالها الحاجة نهارا وجبت ازالتها قبل النوم بغسل الوجه جيدا ، لتبقى مسام الجلد مفتوحة طول الليل

(٢) ويجب الاعتناء بالصحه ، والمعالجة بالمقوّيات كالحديد وزيت السمك ، واصلاح الهضم ، والامتناع عن المنبهات والمأكولات العسرة الهضم

(٣) اذا كان بالوجه بُثْرٌ حَب الصِّبا يؤخذ من زهر الكبريت لُمقة صغيرة ممزوجة باللبن عند القيام من النوم ويدلك الوجه بَرْهَم الكِبريت ، ويغسل بصابون الكِبريت

(٤) الدَّلكُ أفضل علاج للوجه ، لانه يزيل غُضُونه ويكسوه اشراقا ، ويحدث فيه نعومه — وطريقته أن يؤخذ طَسْت ويملأ بالماء المُغْلَى ، ويوضع الوجه فوقه ، ويغطى الرأس والطَّسْتُ بمنشفة كبيرة (بشكير) خشنه ، ويدلك بها قليلا حتى يحمر ، ثم يدلك (بالكولدا كريم) أو بمَرْهم آخر ملَيِّن ، ويكون الدلك خفيفا بأطراف الاصابع بحركة دورية فى الجبين والذَّقَن ، وحركة مستقيمة بين الانف والاذن — والقاعدة العامة انه اذا أريد بالدلك التنبيه يكون بحركة دوريه ، واذا أريد به ازالة الغضون يكون بحركة مستقيمة فى اتجاه مخالف لاتجاه الغضون — واذا ظهر فى وجهك نقط سوداء فأصلحى طعامك ، وقللى من ذى الدهن الدسم ، واكتفى بالبسيط المغذى ، واستحمِّى كل يوم فى حمام حار يفتح مسام جلدك وينظفها — ولا بد لك من غسل وجهك بماء فاتر كل ليلة قبل أن تنامى ، بعد أن تذيبى مقدار لُعقة صغيرة من البُورق فى طَسْت الماء ، وادلكى جلد وجهك جيدا حتى

ينظف ويجرى الدم فيه ، واستعملى الصابون الجيد النوع ، وهذه الطريقة تزيل النقط السوداء مالم تكن كبيرة كثيراً — ولازالة النمش (هو نقط بيض وسود أو بقع تقع فى الجلد تخالف لونه) يدهن الوجه باللبن الرائب وعصير الحصرم (أول العنب) وعصير (الفرولا) ويدلك بقطعة من الخيار أو الليمون الحامض — وأفضل الطرق لازالة الغضون التى حول المنخرين والعينين دلك مواضعها بمادة مغذية كقشدة اللبن دلكا لطيفا متأنى فيه — وأفضل الوسائل لمنع الغضون البشاشة وطلاقة الوجه ، والاخلاق الحسنة المرضيه ، وتقوية الجسم بالعمل والحركه ، واستنشاق الهواء النقى — هذا وان التقدم فى السن وضعف الجسم والهموم والاحزان من أكبر محدثاته — وسيأتى فى غير هذا المكان شئ كثير عن الجمال وطريقة حفظه

﴿ التنظيف ﴾

فَرْجَنَ الثَّوْبَ بالفِرْجَون وحَسَّه بالمِحَسَّةِ نفض عنه

التراب بهما وهما بمعنى (الفرشه) — يقال غَمسَهُ يغمسهُ غَمْساً من باب ضرب وقد انغمس — النَّشَّافة خِرْقَةٌ يُنَشَّفُ بها صفيقٌ غير سخيف — صقله جلاه فهو مصقول ، والمِصقَلة كمكنسة ما يُصْقَلُ بها — فركَ الشيءَ من باب نَصر دلكه — غَمَرَهُ الماء يَغْمُرُه غَمْراً من باب نصر غطّاه — الإِطارُ كل ماأحاط بشيء — الخاتم بفتح التاء وكسرها حَلْيٌ للاصبَع وجمعه خواتم وخواتيم — رَغا الشيء وأرْغَى ورَغّى صارت له رُغوة مثلثة الراء والمِرْغاة شيء تؤخذ به الرغوه — الكلسُ الجيرُ في الاصطلاح الطِّبّي — الرَّجُّ التحريك وبابه رد — فتر الماء من باب دخل سكن حرّه — الحَلْيُ مايُتَزَيّن به من مَصُوغ المَعْدنيّات أو الحجارة والجمع حُلِيٌّ أو هو جمع والواحد حَلْيَة كظبية والحِلْيَةُ بالكسر الحَلْيُ والجمع حِلًى — المُرَصّعُ بالجَوْهر المُحَلَّى به — أذْهَبَهُ وذَهّبَهُ طلاه بالذّهب

﴿ تنظيف الماسِ ﴾

يدلك بِجسة غُمِست فى رغوة الصابون ، ثم يغسل بماء كولونيا ، ويوضع فى نُشارة الخشب ، ويترك حتى يَجِف ، ثم يدلك بالجلد الناعم — وينظف أيضا بوضعه فى كيس فيه نُخالة ثم يرج كثيرا وهو فيه

﴿ تنظيف حلَى الذهب ﴾

أذيبى الصابون الجيد فى ماء وضعى حلَىَ الذهب فيه وأغليه على النار فى اناء ، ثم ضعيه في مسحوق المانازيا ، ومتى تم جفافه تزال المانازيا بِجسة صغيره — واذا كان الحلى مرَصعاً بالاحجار الكريمة فلايحسن اغلاؤه فى الماء والصابون ، بل ينظف بمسحوق جاف مما يستعمل لتنظيف الآنية الفضيه — أو يُغلَى فى لتر ماء أضيف اليه خمسون جراما من النشادر

﴿ تنظيف الذهب ﴾

يذر شيء من الاحمر الانجليزى على قطعة من الجلد ثم يدلك بها الذهب — أو يُغلِي فى لتر من ماء أضيف اليه أربعة وستون

جراما من ملح النشادر مدة نصف ساعه

(تنظيف الأمتعة المُذَهَّبَه)

يضاف مقدار قليل جدا من النشادر الى الماء ، وتُغْمَسُ فيه خرقة حريرية قديمة وتمسح الامتعة بها، والاكثار من النشادر الذي يضاف الى الماء يزيل الطِلاَء الذهبي

(تنظيف الإطار الذهبي)

يُمْسَحُ بإِسْفَنْجٍ صب عليه قليل من التربنتينا — أو يدلك بمحسة غَمَرَها آح (زلال) أربع بَيْضات ، ثم يترك حتى يجف الآح ويمسح بخرقة ناعمه — أو تندّى خرقة ناعمة بالكؤل ويمسح بها مسحا خفيفا — أو يبل الإِسْفَنْجُ بماء الصابون الخفيف جدا ثم يمسح به الإطار

(تنظيف الاكياس المصنوعة من الذهب والفضه)

يخلط الصابون بالماء وتوضع فيه الاكياس وترج عدة مرات ، ثم توضع فى الماء الفاتر بعد ذلك ، وترج عدة مرات أيضا ، ثم ترفع ، وتوضع فوق قطعة من المنسوجات الناعمة

الجافة حتى تجف ، وتدلك بالجلد الرفيع

(تنظيف الحلى والجواهر)

خذي رغوة الصابون النقى المذاب فى ماء حار ، وأضيفى اليها قليلا من ماء الامونيا ، واغسلى الحلىَ والجواهر به ، وجففيهما جيدا ، واصقليهما

(جلاء الحجارة الكريمه)

ضعى قليلا من النشادر فى وعاء ، وامسحى به الخواتم ونحوها من أنواع الحلى بخرقة ناعمة مسحا جيدا ، ثم جففيها واجليها بخرقة ناعمة أخرى ، ثم بخرقة من المنسوجات الحريريه

(تنظيف الاحجار الكريمة ذات اللون والماس)

تغسل بالصابون ، ثم تمسح بحسة ناعمة وتجفف ، ثم توضع فى علبها ، فاذا أُخرِجَت بعد قليل من الزمن ظهر عليها الرَّونَقُ والبهاء

(تنظيف الحلى والاوانى الفضيه)

تغسل فى الماء الساخن بحَسَّة غُمست فى النشادر والصابون الاخضر ، ثم توضع فى نُشارة الخشب الناعمة حتى تجف ، ثم تدلك بالجلد الناعم أو بقطعة من الجوخ أو الصوف مبتلة بقليل من روح النشادر — أو يسحق الطباشير ، ويضاف اليه الماء ، وتطلى به ، ويترك عليها الى أن تجف — ثم يزال عنها بفِرْجَوْن أو بخرقة ناعمه

(تنظيف الادوات الفضية وحفظها)

لحفظها من غير استعمال يلزم أن تلف بورق صفيق متين مما لا ينفذ منه النور والهواء ، لانهما هما اللذان يسودانها — واذا علتها كُمْدة تدلك بماء سُخْن أضيف اليه قليل من الامونيا ، ثم تدلك بجلد ناعم لا بقطن ونحوه — واذا أضيف الى الماء والصابون قليل من البُورَق (النَّطْرُون) وأذيب فى الماء ، وغسلت به الملاعق الفضية ونحوها ازداد لمعانها — أو تغسل بالماء الفاتر بعد أن يذاب فيه قليل من الصودا ، (ولا

يحسن غسلها بالماء والصابون) ثم تنشف بخرقة نظيفة من الصوف الناعم ، وفي كل خمسة عشر يوما تقريبا يمزج الطباشير الناعم بالماء وتطلى به الأوانى الفضية بمحسة ناعمه ، وتترك حتى تجف ، ثم يزال عنها بخرقة ناعمه ، وتصقل بمصقلة جلدية ناعمه ، واذا بَقِيَ الطباشير بين النقوش يزال بمحسة صغيرة ناعمه — وقليل من الكِلس (الجير) يجلوها جيدا

(تنظيف الملاعق المصنوعة من النيكل ونحوها)

يمزج خمسة عشر جزءا من الكُؤُلّ (السبيرته) بجزء من الحامض الكبريتى (حامض الكبريتيك) ، ثم يوضع فى هذا الممزوج مايراد تنظيفه مدة نصف دقيقه، ويرج عدة مرات، ثم يوضع فى الكؤل النقى عدة دقائق ، ثم يجفف بنُشارَة الخشب

(تنظيف ماصنع من العاج (سن الفيل)

اذا اتسخت أدوات العاج وتغير لونها فاصنعى طِلاَءً من مسحوق حجر الخفاف الناعم والماء، واطليها به، ثم ضعيها فى الشمس بضع ساعات تحت اناء زجاجى ، ثم أزِيلى الطّلاَء عنها وامسَحِيها

جيدا — واذا اصفرت مقابض السكاكين المصنوعة من العاج لسوء استعمالها تعود لحالتها الأولى اذا أُنقِعَتْ فى الشب الابيض المذاب ، ولا بد من أن يُغْلَى هـذا المذوَّب أولا ويترك حتى يَبْرُدَ قبل أن يُنْقَعَ العاج فيه ، ثم يترك العاج فيه ساعه ، وبعدها يخرج ، ثم يدلك بِحَسَّة (فرشه) صغيره ، ويلف فى نَشَّافه ، ويترك فيها حتى يجف

(تنظيف آنية الصفيح اذا زال طِلاَؤها اللامع)

ينخل الرماد ، ويخلط بزيت الاستصباح ، ثم تدلك الاوانى بالعجينة المكونة منهما ، ثم تمسح بخرقة ناعمة لينه

(تنظيف آنية القصدير)

تدلك الآنيـة بخرقة ناعمة من منسوج الكَتَّان ، بعد أن تغمس فى مخلوط مكون من خمسمائة جرام من التراب ، وثلاثين جراما من الصابون الاسود ، وستين جراما من الكؤل ، وخمسين جراما من خلاصة التربنتينا ، وخمسة عشر جراما من زيت الخَشْخاش ، ومائتين وخمسين جراما من

الماء القراح ، ثم تنظف بخرقة ناعمة لينه

(تنظيف الادوات النحاسيه)

يؤتى بمسحوق الحجر الطَّرَابُلُسى، ويخلط بزيت الزيتون ، ثم يؤخذ من هذا المخلوط بخرقة ناعمة للتنظيف

(تنظيف السكاكين وسنها)

لتنظيفها يبدأ بغسلها وتجفيفها ، ثم تدلك بقطعة من الجلد، ويوضع عليها مسحوق الآجرِّ الانجليزى — أو تغسل عقب الفراغ من استعمالها بالماء البارد المضاف اليه مسحوق الصوداء، ثم تمسح فى الحجر الابيض (المِسَن) — ولسنها تلقى مدة نصف ساعة فى ماء وضعت فيه حَفْنَة (ملء الكف) أو اثنتان من مِلح الطعام ، ثم تسن على حجر حوض غسيل الأوانى

(تنظيف زجاج المصابيح)

يغسل بالماء السُّخْن والفحم المسحوق

(تنظيف زجاج نوافذ البيوت المبَقَّع)

يحك الموضع المبقَّعُ اذا كانت بقُعه قديمة بقطعة من النّقود

الفضيه ، ثم يغسل ، وان كانت حديثـة ترطب بالماء وتحك
بالطباشير

(تنظيف المَرَايا)

تصنع عجينة من البنزين والاسفيداج ، ثم يؤخـذ من تلك العجينة بقطعة من القطن وتدلك بها المرآه — أو يوضع شيء من الخل البكر والطباشير فى الماء السُّخن ، وينتظر حتى يَسْكُن الماء ويَرْسُب الطباشير ، ثم ينقل الماء فى اناء آخر ويستعمل الراسب فى التنظيف — واذا كان بها خطوط حادثة من مسحها بالصوف فتزال باذابة أحمر انجلترا فى جملة نقط من الكؤل ، ووضع طبقة منه على سطح المرآه — ويجب أن يلاحظ فى تنظيفها مسحها بالجلد الناعم

(تنظيف القنّينات)

اذا اتسخت القنّيناتُ بما كان فيها من الزيت أو الدهن فاغسليها بالماء المذوّب فيه الصابون — أو تغسل بالبنزين

(تنظيف القنّينات من رواسب ما كان بها من السوائل)

ضعى فيها قطعا صغيرة من البطاطس مع شىء من الملح والماء ، ثم رجيها رجا شديدا ، ثم اغسليها بالماء النقى بعد اخراج هذه القطع

(تنظيف النبات الاخضر الصناعى)

يُمسك بسُوقه ويُدار حول نفسه امام نار مُوقده

(تنظيف النظارات)

تنظف بورق لفائف الطُّبّاق — ويزال دهنها بدلكها برفق بورق النشاف المبتل بماء وضع فيه بعض نقط من ملح القِلى (فى القاموس القِلى بالكسر وكإِلى وصِنو شىء يتخذ من حَريق الحَمْض — وفى اللسان يقال لهذا الذى يُغسَل به الثياب قِلْىٌ وهو رماد الغضى والرِّمث يُحْرقُ رطبا ويرش بالماء فينعقد قِلْياً) (وهو خليط من كربونات الصودا والبوتاسا والاكثر الاول) ثم تمسح بعد ذلك بخرقة قديمة من غير المنسوجات الحريريه — واذا لم يوجد ورق النشاف يستعمل الحرير بدله

*(تنظيف الامشاط والملاعق ونحوها
مما يصنع من الذَّبْل (الباغه)*

يُنَدَّى القطن بالفازلين ثم تدلك به ، وبعد جفافها تدلك بالفـلانلا — ولتنظيف الملاعق المُبَقَّعَةِ بالبيض تدلك بالمِلح المدقوق

(تنظيف الإِسفَنج)

يوضع الاسفَنجُ مدة ساعتين فى ماء أضيفت اليه عُصارة الليمون ، ثم يغسل بالماء القَرَاح (المقطر)

*(تنظيف الطَّنافِس (السجاجيد)

تُحَسُّ بالمِحَسَّة حَسًّا جيدا ، ثم تمسح بخرقة مُنَـدَّاة بالمـاء المضاف اليه الخل وتجفف — أو يوضع النشادر فى الماءالبارد ، ثم توضع فيه مِحَسَّة (فرشه) فيها صابون وتمسح بها الطنافس فان بهجتها تعود اليها

(تنظيف المنسوجات الرفيعة من الوسخ)

يذاب قليل من البُورق فى المـاء ، ويضاف اليه قليل من

الصابون ، ثم تنقع المنسوجات فيه فيزول الوسخ بقليل من الفرك — وتستعمل الامونيا لتنظيف المنسوجات التى كثر وسخها ، وكذلك الرُّخام ونحوه — ولا تستعمل فى تنظيف شىء مدهون بدهان

(تنظيف القُفّاز (الجُونتى)

ينظف بالخلاصة المعدنية والنفتالين وقليل من مسحوق التلك

(تنظيف الزِّيق (زِيقُ القَميص ما أحاط بالعُنُق منه) (الياقه)

تندَّى قطعة من الفلانلا بالبنزين ثم يدلك بها الزيق ، وبعد ذلك يغسل بِمحسة غمرها ماء صابون سُخِّن مضاف اليه قليل من ملح القلى ، ثم يجفف ويُصقل بِمصقَلَه

(تنظيف الاحزمة الجلديه)

تُطلى بالطباشير المضاف اليه البنزين ، ومتى جف بعد عدة ساعات تُزال طبقة الطباشير بِمحسة أو قطعة فلانلا ، ثم تطلى بآح (زلال) بيضه

(تنظيف الجلد الابيض)

يُغلَى ماء الصابون الابيض ثم يترك حتى يَبْرُد ، ثم يوضع فيه الجلد ويرفع بعد ذلك ، ثم يُضغط من غير عصر لاخراج الصابون ، ويكرر هذا العمل عدة مرات، ثم يغسل بالماء النقى

(تنظيف جلد الطرابيش)

تستعمل الطريقة المتقدمة فى تنظيف الاحزمة الجلدية بعد أن ينظف بالبنزين المخلوط بالطباشير

(تنظيف الاحذية الصفراء (الجزم — المراكيب — البلَغ)

يخلط تسعة أجزاء من الكؤل بجزء من الجلسرين ، ثم تمسح الاحذية بمحسة وضع عليها شيء من هذا المخلوط

(تنظيف أوانى زيت البترول)

تنظف بغسلها بماء الكلس (الجير) المضاف اليه قليل من كلورور الكلس

(تنظيف الامتعة المدهونة بالورنيش)

هذه الامتعة لايحسن دلكها مخافة زوال دِهانها — واذا

أريد تنظيفها تُنْقَعُ فَضَلاتُ ورق الشاى (التى شرب ماؤها) فى ماء مُغْلًى نصف ساعه ،ثم يصفى هذا الماء ويستعمل لتنظيف الامتعة المدهونة،فتظهر كانها جديده

(تنظيف الحصير)

ينظف بالماء الفاتر المذاب فيه المِلح ، وإن نُظِّف بماء لاملح فيه اصفرّ

(تنظيف البُسُط)

(١) أذيبي عشرين جزءا من الصابون فى أربعين جزءا من الماء ، وأضيفى الى المُذَاب سبعة أجزاء من الصودا ، وجزءا من ماء الامونيا ، وجزءا من الكؤل (السبيرته)

(٢) امزُجى ثمانية أجزاء من ماء النشادر وستة أجزاء من الكؤل المخفف بالماء ، واستعملى الممزوج الثانى أولا حتى ترَىْ الوسخ الذى على البساط زال ، ثم استعملى الممزوج الأول لازالته ، فيعود البِساط الى زَهوه (منظره الحسن)

﴿ تنظيف الجوخ الابيض ﴾

يمزج الاروروط أو المنازيا بالماء ، ثم يدهن به، ويترك حتى يجف ، ثم يزال الطلاء بمحسة

﴿ تنظيف المشمع الذى تفرش به الغرف ﴾

ينظف بالماء والصابون ، ثم يزال الصابون بالماء النقى ويجفف بقطعة من الفلانلا ، ولا يستعمل لذلك الا مقدار قليل جدا من الماء ، ثم يصقل بعد تنظيفه بممزوج مركب من مقادير متساوية من زيت التربنتينا وزيت الكتان

﴿ تنظيف الريش وازالة الدهن عنه ﴾

اذا أردت أن تزيلى الدهن عن الريش فاغمسيه فى ماء الكلس (الجير) بمقدار $\frac{1}{3}$ وحركيه قليلا ، ثم أزيلى الماء عنه واغسليه بالماء البارد النقى — وان أردت تنظيفه فاغسليه بالماء والصابون

﴿ تنظيف القطيفة واعادة بهجتها التى أذهبتها كثرة الاستعمال ﴾

توضع على بخار الماء حتى تتندى به ، ثم تمسح بمحسة مارة

فى اتجاه شعر القطيفة ثم تكوي — وتنظف القطيفة السوداء بالخلاصة المعدنيه — وتنظف الملوّنة بامرار قطعة من الفلانلا غمرتها الخلاصة المتقدمة عدة مرات على الاجزاء المبقعه

(تنظيف الثياب المبقّعة بالبيض قبل تجمده)

توضع الاجزاء المبقعة فى الماء البارد ، ثم تحك بخرقة مبتله

(تنظيف الجوخ من الدهن)

يبل الجزء المبقّع بالماء ، ثم يؤتى بقطعة من المانيزيا وبعد بلها بالماء أيضا تمرر على الجزء المبقّع بقوه ، ثم يترك ، ومتى جف يزال التراب عنه

(تنظيف الشعر)

تؤخذ اوقية من ثانى كربونات الصودا ، وربع اوقية من ملح الطرطير ، ومائة وخمسون درهما من الماء القراح ، ثم يمزج بعضها ببعض ، ويغسل الرأس بهذا الممزوج — والعرق يتلف الشعر فاذا عرق الرأس يلزم غسله ، واذا كان الشعر جافا يدهن بقليل من الفازلين

(الازالة)

﴿ ازالة الحبر من الخشب ﴾

اذا كان الحبر غير جاف يزول بدلك الخشب بالخل الابيض ، واذا كان جافا يُبَل موضعه بالماء الغالى ، ثم يوضع عليه قليل من (ثانى اكسالات البوتاس) ، ويدلك بخرقه ، ثم يضاف اليه قليل من كلورور القصدير المذاب ، ويدلك فيزول

*(ازالة دهان الخشب (البوهيه)

يعالج بالكاور المخلوط بجزء يسير من روح النشادر

(ازالة بقع الحبر من المنسوجات الرفيعه)

يوضع اللبن فوق الجزء المبقَّع ، ويدلك بفرْجوْن (فرشه) ، ثم يزال اللبن بقطعة من الإسفَنج ، ثم ينظف بالماء القرَاح

*(ازالة الحبر من جميع المنسوجات) *

توضع الملابس التى علَق بها الحبر فى اناء به لبن راثب مدة أربع وعشرين ساعه ، اذا كان الحبر كوبياء — واذا كان أزرق

توضع الملابس اذا كانت بيضاء فى ماء ليمون لانه يزيل الالوان الاخرى — والا فتغسل الثياب الملوّثة بالحبر بالماء ، ثم يوضع عليها الحامض الاكساليك ، ثم تغسل بماء النشادر ، أو بملح الليمون ، وينقط الماء السخن بعده عليها —أو بعصارة العنب ،أو الطماطم ، أو البصل

ولازالة حبر الكوبياء من الملبوسات الحريرية يمزج قليل من مرارة الثور بالماء ، ويغسل به مكان الحبر — ويزيله من الملابس الصوفيـة ممزوج من الطرطير والشب الابيض — ويزول من الملابس القطنية بغسلها بالماء الغالى والصابون ، أو بفركها بالحامض الخليك،أو الاكساليك —هذا وان الحامض الاكساليك وكلريد الجير وهيبو فصفيت الصوديوم وزُبْد الطرطير اذا أذيب أحـدها فى المـاء وفرك به الجزء الملوث بالحبر أزاله منه

(ازالة الحبر من البُسُط والمنسوجات)

يمزج جزءان من الطرطير بجزء من مسحوق الشب

الابيض ويفرك به الجزء الملوّث بالحبر بعد بله بالماء

(ازالة الدهن من البُسُط ونحوها)

يدلك الدهن بخلاصة التربنتين النقى ، ومتى جف الجزء المبَقَّع قليلا يُصقَلُ بدلكه مرارا بقطعة من الصوف

(ازالة الشحم من المنسوج الملوث به)

يفرك بالتربنتينه، ثم توضع ورقة من النشاف تحت الجزء المبقع وأخرى فوقه، ثم تضغطان ليمتص الورق الشحم — والكارفرم خير علاج لازالة الدهن من المنسوجات — أو تدلك بقطعة من المنسوجات مندّاة بالماء المضاف اليه قليل من النشادر عدة مرات

(ازالة الدهن من المنسوجات القطنية والصوفية والحريرية)

لازالته من المنسوجات القطنية والصوفية تغسل بالصابون ، أو يوضع عليها مسحوق الفَخّار، ثم يضغط بحديد مُسَخَّن — ولازالته من المنسوجات الحريرية ينقط عليه روح العرقى ، ثم يوضع فوقه نُسَالُ (ماسقط من المنسوج المنسول) القطن،

ويضغط بالحديد المُحْمَى — ويزول أثر الدهن الباقى بفركه بالاتير كبريتيك — وتزول البقع أيضا بخلاصة الليمون

(ازالة بقع القهوة البُنِّية والفواكه من الثياب)

تؤخذ عشرة جرُم (جرامات) من الجلسرين ، ويوضع عليها مُحُّ (صفار) بَيْضة ثم يمزج به — وبعد ذلك تدلك الاجزاء المبقَّعَة بهذا الممزوج ، ثم تغسل بالماء البارد ، أو تمسح بالماء الاكسيجينى ، ثم تنظف بالماء النقى ، وينشر الثوب بعد ذلك

(ازالة اصفرار الثياب الناشىء من كيها)

تفرك تلك الآثار بالبُورَق ثم تغسل

(ازالة الوسخ من المنسوجات الصوفيه)

اذا أُضيف ثلاث أُوقيات من ثانى كربونات الصودا الى أُقتين من ماء الجير، وصفى الممزوج بخرقة من السَّابِرِىّ (الشاش)، ووضع فى زجاجة نظيفة وسدت سدا محكما كان منه غَسُول للمنسوجات الصوفية الوَسِخه — ويجب تخفيفه بالماء قبل أن تغسل به

(ازالة بقع الدم)

يصب محلول الشب على محلول خفيف من بلورات الصودا ، ثم تدلك به البُقَع — أو تغسل البُقَع بالماء الفاتر الذى أذيبت فيه لُعقة صغيرة من حامض الترتريك ، وبعد ذلك تغسل بالماء النقى لازالة ماعسى أن يكون قد عَلِقَ بالثياب من هذا الحامض

*(ازالة ضرر الملابس الجديدة ومنع خَفْخَفَتها
(الخفخفة صوت الثوب الجديد)*

يجب ان تغسل جميع الملابس التى اشتريت حديثا قبل لُبسها ، وخاصة مايلبس على الجسم كالشّعَار (القميص) والجوارب (الشرابات) والسراويل (اللباسات) ، لانها قد تكون مصبوغة بِصِبْغ سام ، أو فيها نَشا سام ، فاذا لُبِست قبل أن تُغسل أضرت بلابستها

(ازالة الزَّنَخ من الزُّبْدِ (زَنِخَ الزُّبْدُ تغيَّرَ فهو زَنِخٌ وبابه طَرِب)

يعجن الزُّبْدُ بماء بارد مُصَفًّى (مقطر) قد أذيب فيه

قليـل من (ثانى كربونات الصودا) ، ويكرر العـمل الى أن يزول الزَّنَخُ منه — ولجعل السَّمْن زُبْداً يذاب ويصب فوقه ماء مثلوجٌ حتى يَجْمُدَ ويَبْيَضّ ، ثم يغطى بقطعـة من الثلج فيعود زُبْدا

(ازالة بقع اليَرَنْدَج (بوهية الجزم)

اذا كانت رطبة تزول بخُلاصة التربنتـين ، واذا كانت جافة ترطب أولا بالزيت ثم تستعمل الخلاصة المتقدمة بعد ذلك

(ازالة بقع الصدإ من الثياب)

توضع ليمونة فى مِلعـقة وتسخن على لهيب مصـباح أو شَمَع ، ثم تدلك قطعة الصدإ بعُصَارة الليمون ، أو الملح المذوَّب ، ثم يوضع المنسوج بعدئذ فى الشمس — وينبغى تكرير هذا العمل حتى يزول الصدأ — أو يرطَّب الجزء الذى علاه الصدأ بالمـاء ، ثم توضع فوقه طبقـة من اكسالات البوتاسا ، ويمرر على هذه الطبقة ملعقة فِضِّيَّة وضعت فيها جَذْوَة (جَمْرَة) نار ، فاذا تبخر الماء وبقى أثر البقعة يكرر العمل حتى تزول ، ومتى

زالت يغسل موضعها بالماء القَرَاح (المقطّر)

(ازالة رائحة البصل من اليدين)

تفركان بورقة من الكرفس

(ازالة رائحة البترول)

يمزج أربعة ألتار أو خمسة من البترول بمائة جرام من كلورور الكلس ، ويهز الوعاء هزا عنيفا ، ثم يصب الممزوج فى اناء فيه كِلس (جير) نِيء ، ويهز أيضا حتى يمتص الكِلسُ الكلور ، ويترك الى أن يرسب ، ثم يصفى فلا يكون له رائحة البته ، ويبقى نور البترول قويّا

(ازالة القشف)

تعصر ليمونة فى مقدار طرِجِهالَة (فنجان) جلسرين ، وتدهن اليدان به عند النوم ، ثم تغسلان فى الصباح غسلا جيدا

(ازالة الفُوَاق (الزُّغُطّه))

من عراها الفُوَاق فعليها أن تسُد أذنيها بأصابعها ، ثم تضغطهما ضغطا يسيرا ، وتشرب حينئذ بعض جرعات

(بلعات) من أى مائع تقدمه لها غيرها فيزول (الفُوَاق)

(ازالة الشعر الرفيع من الجسم كشعر الابط)

يدهن بالماء الاكسيجينى

(ازالة الوَشْم (الدَّق) وهو من أقبح البدع الشائعة فى مصر)

(وفى الحديث لُعِنَتْ الواشمة والمُسْتَوْشمه)

اذا أذيب التنين فى الماء واُشْبِعَ الماء به جيدا ، وغُطِّي الوشم بهذا المذوَّب ، ودُقَّ عليه ثانيـة بالابر كما دُقَّ الوشم ، (أى جعل مذوَّبُ التنين بدل الحبر) ثم مسح بقلم نترات الفضة جيـدا اسوَدَّ الجلد من اتحاد التنين بالفضه ، ثم يذر التنين الناعم على الوشم كل يوم مرات عديده ، ويكرر هذا العمل أياماً فتُقْشَرُ من الجلد قشرة سوداء ثخينة (غليظة) بعد نحو أربعة أيام ، ويبقى الجلد تحتها أحمر خاليامن الوشم ، وبعد بضعة أشهر يصير لونه طبيعيا — والأولى ألا يزال الوشم دفعة واحده ، بل يزال منه مقدار الريال كل مره — والتنين مادة تستخرج من العفص وتشترى من الصيْدَلِيَّات —

ولا بد من أن تكون الابر التى يدق بها نظيفة جدا مخافة أن تُدْخِل معها جراثيم سامة الى مغارزها

(ازالة رطوبة حجرات المنازل)

اذا وضع صندوق من الجير النِّيء فى بيت المئونة أزال الرطوبة منه ، ومنعَ حدوث العَفَن فيه — ولازالة الرطوبة من الحجرات يحرق فيها كارور الجير — واذا رغبت السيدة في أن تغيب عن منزلها مدة طويلة كشهر وجب عليها أن تُقْفِلَ أبوابه ونوافذه اقفالا محكما ، وأن تضع في كل حجرة اناء به كارور الجير ، وتضع هذا الاناء فى اناء آخر أكبر منه ليجتمع فيه الماء المتساقط من الاناء العلوي ، وعند العودة تفتح الابواب والنوافذ مدة أربع وعشرين ساعة ليتجدد الهواء النقي — وذلك منعا للرطوبة التى تتلف أثاث المنزل

(ازالة الحرارة من الحجرات صيفا)

لذلك يوضع فوق منضد (تربيزه) اناء به ماء ليتبخر الماء الكافي لاحداث الرطوبه — ولا بأس بوضع الازهار

والرياحـين فى الحجرات نهارا لاحـداث الرطوبة فيها بما يتبخر من مائها

(ازالة رائحة الشّيد الزيتى (البوهيه))

اذا طلى محل السكَنى بالشّيد فمنعا لصعود الرائحة ومحافظة على الأثاث مما عسى أن يَعلَق به من الرائحة يوضع فى كل حجرة موقد (منقد) به فحم متقد ، ويذرّ فيه مقدار قبضتين أو ثلاث من حب العرْعَر بعـد اقفال الابواب والنوافذ مـدة أربع وعشرين ساعـه — أو يوضع فى الحجرات شىء من كلرور الجير فى آنيه ، ثم تغلق الابواب والنوافذ مدة أربع وعشرين ساعه ، فان الرائحة لاتلبث أن تزول ، لان كلرور الجير يمتص البخار المتبخر من زيت التربنتين

(ازالة بقع الدم من ورق الكتب)

يوضع على الجزء المبَقَّع ماء بارد ، ثم يدلك بالصابون ، ويغسـل ، ويجفف بوضعه بين ورقتـين من ورق النشاف النقى الابيض

﴿ ازالة الدهن من ورق الكتب ﴾

يبل مكان الدهن بالبنزين ، أو الاتير ، ويجفف بوضعه بين ورقتين من النشاف

(ازالة آثار الاصابع من الكتب)

توضع عليها عجينة من الصابون ، ثم تدلك بحسة (فرشه) مبتلة بالماء البارد النقى ، ثم تجفف بين ورقتين من النشاف

(غسل الثياب)

يجب ألاَّ تثق ربَّة المنزل بالغاسلات لكثرة مايحدثنه من الغش — ولذا يجب عليها مراقبتهن حتى لا يستبدلن ثوبا بآخر ، ولتحول بينهن وبين ماعتدنه من وضع المواد المضرة بالملابس فى الماء لتسهيل الغسل — ولمنع استبدال ثوب مكان آخر يجب عليها احصاء الثياب التى يراد غسلها فى ورقة تبين فيها أنواعها ، وصفاتها ، وعدد كل نوع ، اذا غُسلت خارج المنزل ، وتسليمها للغاسلة يدا بيد ، واستلامها منها كذلك — وأما اذا غسلت داخله فيجب على السيدة أن تجلس مع الغاسلة مشرفة

عليها أو مشاركة لها فى الغسل،لكى لاتتمكن من اخفاء شيء
منها ــ كما يجب عد الخبز الذى يراد خبزه فى المخبز ــ وقبل
الشروع فى غسل الثياب يُرْتَقُ فَتْقُها حتى لايتسع الخرق على
الراقع ، ثم تغسل وتعطر بالعطر قبل كيها لتبقى الرائحة مدة
طويله ، وهذا اذا أريد لبسها — وأما التى يراد حفظها للسنة
المقبلة فلاينبغى كيها وتطبيقها حذرامن إسراع البِلَى الى أطوَائها
(ثنياتها) ــ ويجب ألا تترك الملابس على الجسم مدة طويلة
مخافة اتساخها كثيرا فتحتاجَ الى عناء كبير فى الغسل لازالة
الوسخ فتتهرأ ، وتبلى — واذا أريد غسل الملابس الصوفيـة
فان كانت بيضاء توضع فى الماء البارد،أو السُّخْن قليلا من غير
دلك وعصر ، بل تغسل بالتحريك والتقليب من غـير أن
يكون به صابون ، أو به صابون مذاب فى الماء قبل أن توضع
فيه الملابس ، ثم ترفع من هذا الماء،وتوضع فى اناء آخر به ماء
بارد ليس فيه صابون ، ثم تنشفُ ، ويعاض من الصابون فى
غسـل الملابس الصوفية عِرْق الحلاوة بعد سحقه — وان

كانت سوداء أو ملوّنة بأى لون غير الابيض فلا يستعمل في غسلها غيرُ الماء القَراح البارد — واذا أضيف ربع أقة من مرارة الثّور الى كل (صفيحة) ماء وغسلت الملابس الصوفية في هذا الماء زال مابها من البقع

وعند غسل الملابس غير الصوفية يضاف الى الماء قليل من ثانى كربونات الصودا ، لانه يساعد على تثبيت الالوان في الملابس — وينبغى تجنب غسلِ الملابس الملوّنة في الماء الغالى محافظة على بقاء لونها — وينبغى ألا تبقى الملابس في المياه كثيرا، وخاصة المياه الخارجة من الآبار الارتوازيه ، لان ذلك يحدث بها اصفرارا لايزول

وعند غسل الملابس البيضاء يضاف الى الماء قليل من البوتاس

(كى الملابس بعد غسلها)

يؤتى بمَنضَد (ترابيزه) يوضع عليه غطاء ثخين نظيف، ويوضع فوق هذا الغطاء كرسى المِكْوَاه ، وكوب فيه ماء بارد، ثم يبسط

مايراد كيه على هذا الغطاء ، ثم يوضع فوقَ المَلبس غطاء من منسوج رفيع ليقيَه مما عسى أن يكون قد علِقَ بالمِكْواة من الغبار ، ثم يؤخذ بالفم قليل من ماء ويرش رشا خفيفا على المَلبس، ثم يكوى بتمرير المِكْوَاة عليه تمريرا خفيفا في اتجاه تَخمل الثوب من أعلى الملبس الى أسفله

(وضع النَّشا فى الثياب لكيها)

يمزج نصف رِطْل مِصْرى من النَّشا الابيض الجيد بقليل من الماء البارد حتى يصير كالعجين ، ثم يضاف اليه ماء غال رويدا رويدا وهو يحرك حتى يصفو لونه ويصير كاللبن الرائب، ويضاف اليه قليل من البُورَق، أو الشَّمَع الابيض ، ويوضع الكل فى صادٍ (حلة) ويُغْلى بضع دقائق وهو يحرك جيدا — وهذا المقدار من النَّشَا يكفى ستة قُمُصٍ (جمع قميص) ، وقد يضاف اليه لُعقْة من الجلسرين ، ثم يوضع مقدار طَرَجهَارة (فنجان) شاهى من النَّشا الجيد فى اناء، ويمزج بالماء البارد حتى يصير كالعجين ، ويضاف اليه نحو رطل مصرى من الماء البارد

رويدا رويدا أثناء تحريكه جيدا ، ويذاب مقدار لُعْقة من البُورق الناعم فى قليل من الماء الغالى،ويضاف الى هذا النشا ، وتوضع الاقْمِصَةُ (جمع قميص) والأكمام والازْيَاقُ (جمع زِيق وهو الياقة) ونحوها فى مُذَوَّب النَّشا السُّخْنِ المذكور أولا حتى تُشْبَع به ، ويجب أن تكون جافة قبل ذلك ، ثم تعصر جيدا ، وتُنَفَّضُ وتعلق حتى تجف ، ثم يوضع عليها النَّشا البارد المذَوَّب، ثم تترك حتى تجف قليلا وتصير معدّة للكى ، ويجب أن تكوى وهى رطبة قليلا حتى لا تلتصق المِكْوَاة بها

(لَحْمُ الزُّجاج)

أذيبى قليلا من الشب الابيض فى مِلْعَقة من الحديد على النار ، ثم ادْهُنِى بالمُذَوَّب قطعَ الزُّجاج وألْصِقيها وارْبُطِيها واتركيها مَرْبُوطَةً مدة فتلتصق جيدا

(العناية بترتيب وتنظيف أثاث المنزل)

يلزم لصيانة أمتعة المنزل وحفظ أثاثه سنّ نظام تتبعه الخادمات — وأحسنه أن ينظف البيت تنظيفا عاما ، ويرتب

أثاثه مرة فى كل شهر ، وذلك باخراج الاثاث الخفيف من حُجَره وتنظيفه وتنظيف ماتحته ، وفَرْجَنَتِهِ بالفِرْجَوْن (أى ازالة ما عليه من التراب بالفرشه) — ونقله من مكانه اذا كان غير خفيف وتنظيفه ، وتنظيف ماتحته — والكراسىُّ تُنَفَّضُ وتكنس نُفَاضَتُها (ماسقط عن النفض)، ثم تغَطَّى بأغطيتها — وأما البُسُطُ والطنافس (السجاجيد) المُسَمَّرَة (المشدودة بالمِسمَار) فيكتفى فى تنظيفها بالقاءأوراق الشاهى المستعملة أو النُّخَالة الرَّطبة أو ورق الجزَر عليها ، ثم كنسها بالمِكنَسه — وأماالزُّجاجُ والمَرَايافتغسل بالإِسفِيدَاج — ثم ينظف السقف والحيطان

(الثَّوِيُّ (المحل المهيأ للضيوف)

يختلفُ شكلُهُ وأثاثهُ باختلاف طبقاتالناس غِنًى وفَقْراً — ويجب فيه ملاحظة مايأتى

اذا كان البيتُ مركبا من طبقتين،يجب أن يكون ثوىُّ السيدات فى الطبقة العُليا ، وثوىُّ الرجال فى الطبقةالسُّفلى —

واذا كان مركبا من طبقة واحدة وجب أن يكون ثوى الرجال منفصلا وبعيدا عن ثوى السيدات ، حتى لا يسمع من بأحد الثويين كلام الآخر ـ ويجب أن يكون به دكة خيزرانية ، وكراسي كافيه ـ وأن يوضع به منضد تنضد عليه أدوات الكتابه ، وفرجون (فرشة) الشعر ، ومحسة (فرشة) الملابس ، والمصباح وعيدان الكبريت ، وآنية الماء ، وجميع مايحتاج اليه الزائرون والزائرات ـ ويجب أن تتعهده السيدة بالنظافه ، وترتيب الاثاث وتنسيقه (تنظيمه) كل يوم عقب خروج الضيوف ـ ويجب ألا يوضع فيه من الأثاث مايكون مأوى للجراثيم ، ومكمنا للاوساخ كالطنافس (السجاجيد) ، والاسجاف (الستائر) ، ونحوها ـ وأن تكون أرضه مخشبة كي يسهل غسلها في كل أسبوع مرتين ، وكنسها في كل يوم ـ ولا ينبغي أن يعلق به من الصور الا مايفيد في التربية العلمية والادبيه ، كصور الوقائع الحربية الشهيره ، والحوادث التاريخية المفيده ، والاماكن الطبيعية والصناعية المتقنة الصنع ،

والمصورات الجغرافيه ، والتشريحيه ، وصورِ الحيوانات والنباتات ، وافراد الاسره ، ومشهورات النساء، ومشهوري الرجال - ولا ينبغي أن تُوضعَ بثويّ السيدات صورُ الرجال ، كما لا تُوضعُ بثوىّ الرجال صورُ النساء -

﴿ مكتب السيده ﴾

السَّلَّةُ (السَّبَتُ)

القِمَطْرُ وعاء الكُتُبِ

المَهَنَةُ الخِدْمَةُ

تاقَتِ النَّفْسُ الى الشَّئ اشتاقَتْ

يجبُ أن تنَضَّدَ عليه الكتبُ الادبيه ، والدينيه ، وكتبُ التدبير المنزلي ، وكتبُ تربيةِ الاطفال والاسعافِ الطبّي والطبخ وتفصيلِ الملابسِ وحياكتِها ، والجرائدُ العلميةُ والسياسيه ، والمجلاتُ العلمية والادبيه ، وما له ارتباط بأعمال السيده، وأدواتُ الكتابة كالمحابرِ والاقلامِ والمماسحِ والورقِ الابيضِ والنشافِ والظروفِ وورقِ الخطابات ، ومصباحٌ

الاضاءة ليلا ـ ويوضع أمامه كرسيٌّ للجلوس ـ وتُوضع تحته سَلّةٌ لطرح الاوراق المُستَغنى عنها فيها ـ وتعلقُ بحائط حجرته ساعةٌ كبيره ، ومذكرة يوميه ، وتُوضع عليه مِسطرةٌ وأقلام رَصاص ، ومَشابك ، وطوابع البريد ، ونحو ذلك مما تَمَسُّ اليه الحاجةُ فى الكتابةِ والقراءه ـ وتُوضعُ الكتبُ المُستَغنَى عنها مؤقتاً فى قِمَطرٍ (دولاب) مرتبةً نظيفه ، فتُوضعُ الكتبُ التى من نوع واحد بعضُها بجوارِ بعض مرتبةً بحَسَب ارتفاعها ، بعد العناية بتجليدها ، لحفظها من التمزق ، وتُلصَقُ بظهر كل كتابٍ ورقةٌ يكتبُ فيها اسمه ورقمهُ ـ ويوضع فى قِمَطرِ الكتب دفترٌ يكتبُ فيه أسماء جميع الكتب ، وأرقامُها ـ وتُكتَبُ كتُبُ العلمِ الواحد بعضُها بجانب بعض ـ ويجب أن تَعتَنىَ السيدةُ بقراءة الجرائد السياسيه ، لتشترك مع رب المنزل ليلا فى المحادثة السياسية العامّة والخاصّه ، التى هى موضوعُ أحاديثِ الناس عاده ـ واذا كان الرجلُ كثيرَ الاعمال ولم يكن فى وقته متَّسعٌ

لقراءة الجرائد ، وجب عليها أن تلخص له ماتتوق نفسه الى معرفته من الحوادث،والاخبار ، والمكتشفات،والمخترعات، وجميع ماله ارتباط بمهنته ـ

ـ﴿ المرحاض ﴾ـ

يجب أن يكون كغيره من مرافق الدار (مرافق الدار جمع مرفق المطبخ والمرحاض والمغتسل) (دورة المياه) بالجهة القبلية من المنزل ، بعيدا عن الحجرات وماء الشرب ـ ويختلف شكله ، ومواد بنائه ، وما يوضع فيه من الادوات باختلاف الناس غنى وفقرا ـ ويجب أن يلاحظ فيه مايأتى أن تكون فوهته محكمة السد ، حتى لاتصعد منها الروائح الكريهة الضارة بالصحه ـ وأحسن أنواعه ما كان ذا ثجاجة (سيفون) ـ وأن يتعهد بالنظافة باراقة ماء فيه عقب الاستعمال ـ ويوضع فيه الجير الحى ، أو يصب فيه أحيانا محلول حامض الفنيك ، لابادة الجراثيم المرضيه ، وازالة الروائح الكريهه ، وطرد البعوض ـ ويجب أن يكون به

صُنْبُور مياهٍ للاستنجاء منه بأنبوبة جلديه ، أو كوزٍ ، أو توضعُ به دَلْوٌ مَلأَى بماء ، وتعلق بجانبها كوز ؛ أو يوضع به إبريقٌ مملوءٌ بماء — وتعلق فيه نَشَّافة من المنسوجات القطنيه ، أو الكتانيه ، لتُنَشَّفَ بها الايدى — ويوضع أمامه قَبْقَابٌ يُلْبَسُ فى الرجل ، عند الدخول بعد خلع الحِذاء الجلدى ، كى لا يَبْتَلَّ بالماء — ويوضع أمامه مِشْجَبٌ (شماعه) تعلقُ عليه الملابسُ عند الدخول ، ومِمْسَحَةٌ يمسح فيها ما يُلْبَسُ فى الرجل بعد الخروج منه — وينبغى ألا تدافع الأخبثين (ألاتحبس البول والغائط) ، وأن تنظمَ وقتهما — وأن تجتهدَ الفتاةُ فى ألاّ يحصلَ عندها إمساك — وقد نُهِىَ فى الشرع عن صلاةِ الحاقبةِ ، والحاقنه ، (والحقب حبس الغائط والحقن حبس البول)

الحمَّام

القمقم ما يسخّن فيه الماء من نُحاس وغيره (الصموار)

والمِحَمُّ القُمقُمُ الصَّغير

المِحْقَنُ ما يُحقَنُ به والحُقْنَةُ بالضم كل دواءٍ يُحقَنُ به المريض المُحتقِنُ

القَبْقَاب النَّعلُ من خشب

تَدَثَّرَ بالدِّثار وهو ما يَلى الشِّعارَ (القميص) تَلَفَّفَ فيه

المَرَشَّه (الدش)

الأَبْزَنُ حوضٌ يُغتَسلُ فيه وقد يتَّخذُ من نُحَاس (طَستُ الاستحمام)

هو المكانُ المعدُّ لنظافة الجسم من الاقذار — ويختلف ما به من أدوات الاستحمام ، والمواد المبنى بها باختلاف الناس غنى وفقرا — وينبغى فيه مراعاة ما يأتى

أن يكون مبنيا بالآجر (الطوب المُحرَق)، ونحوه مما لا يُذيبُه ماءُ الاستحمام — وأن تكونَ أرضه كذلك — وأن يكونَ مُحْكَمَ النوافذ — وأن يكونَ به قَبْقَابٌ ، وقُمْقُمٌ ، ومِحَمٌّ ، ومِحْقَنٌ ، وبالوعة ، ومرَشَّة ، ومِشْجَبٌ تعلق فيه الملابس ، ونَشَّافاتٌ (بشاكير) لتنشف الماء بعد الاستحمام، وإناءٌ للصابون

والليف ، وأبْزَنُ اذا كان غير مبلَّط ، ولم تكن به بالوعة لصرف المياه ـ والا فيكتفى بكرسىّ خشبىّ تجلس عليه المُستَحِمَّة ـ ويجبُ الاحتراس عند الخروج منه من البرد ـ وقبل الاستحمام ينبغى احضار الملابس النظيفة التى ستلبس ، وكذا النشافات (البشاكر) ـ وأن تأكلَ الفتاةُ أكلاً خفيفا قبل دخوله، وألا تمكثَ فيه أكثرَ من نصف ساعه ـ وينبغى ألاّ تخرجَ الفتاةُ منه عَقِبَ لُبس ملابسها ، بل تستريح نحوَ عشرِ دقائقَ ، ثم تخرج مُتَدَثِّرةً بدِثار جيد ، حذر المضارِّ التى تَحدُث عند الخروج من مكان حار الى آخر بارد ـ ولا ينبغى أن تستحم السيدة فى غير حمامها المنزلى فقد روى عن أم الدَّرْدَاء أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لقيها فقال لها من أينَ أتيتِ ياأم الدَّرْداء؟ قالت من الحَمَّام فقال صلى الله عليه وسلم مامن امرأةٍ تَنْزِعُ ثيابَها في غير بيتِها الاَّ هتَكتْ مابينَها وبينَ اللهِ من ستر ـ ولا بأس بشرب مقدار طَرْجهارة شاهى ، أو قوة بُنِّيَّةٍ

عقب الخروج من الحمام ÷ وينبغى اجتناب تناول المشروبات
الباردة عقب الخروج منه

وأفضلُ شيءٍ لازالة الاوساخ الصابونُ والماء الفاتر ، لان
الاوّلَ يَتّحِدُ بالموادّ الزيتيةِ الخارجةِ من الجسم ويُصيّرُها
قابلة للذّوبَان فى الماء ، والثانى يمتزجُ بالصابون بسُرْعه ، ويليّن
طبقةَ الوسخ ، فتسهُلُ ازالتُها ÷ ويجب أن يغسلَ الجسمُ
بهما متى أحستِ الفتاة اتساخَه ÷ وينبغى ألاّ يقلّ الاستحمامُ
عن ثلاث مراتٍ في الاسبوع صيفا ، ومرتين شتاء ÷

والاستحمام بهذا الماء فى البيت أصحّ وأقربُ الى التقوى
من الاستحمام به فى الحمامات المعروفه ، لان حرارَتَها تزيدُ كثيرا
على حرارة الجسم ÷ والاستحمام بالماء البارد يَزيدُ الجسمَ
نشاطا ، ويقوى الاعصابَ ،

ونظافةُ الجلدِ ضروريةٌ لحياة الانسان ، لان فيه مَسَامَّ
كثيرةً لادخال الهواء الى الجسم لاصلاح الدم ÷ وبعض
تلك المسام يُخْرِجُ العرقَ الضارّ بقاؤه بالجسم ، لاشتماله على

موادٌ سامةٌ . وبعضها يَخرُج منه مادةٌ زَيتيةٌ ، بقاؤها أيضا في الجسم ضار . واذا لم يُغسَلِ الجلدُ بالماء والصابون تكونت من هذه الاشياء طبقةٌ تختلطُ بالاتربة والاجزاء التى تتحلّلُ من الجسم ، فتنسد المَسَامُّ ، وتنمو في تلك الطبقة جراثيمُ الامراض الجلديه ، كالقَرَع والجرب ، ويَكثُرُ القَمْلُ والصِّئْبَانُ ، ويحدثُ الصَّأْك ، (صئك كفرح عَرِقَ فهاجت منه ريحٌ مُنْتِنَة) وتتسوس الاسنان ، وتضعُفُ الحواس الخمس ، ويذهب بهاء الفتاة ، فتنفر الناس منها . ولذا وجبت ازالةُ تلك الطبقة بالغَسْلِ ، والاستحمام بالماء الفاتر ، والصابون . وتلك حكمة الغُسْل المسنون ، والمفروض ، والوضوء .

نظافة اليدين

اليدان تُزاولُ بهما الفتاةُ أكثرَ الاعمال . ولذا يجب عليها الاعتناء بنظافتهما ، وخاصة قبل الاكل وبعده ، كما يجب قصُّ الاظفار ونظافتُها من الوسخ الذى يكون مأوًى لجراثيم

الامراض التى قد تدخل الى الجسم عند تناول الطعام ـ وتلك حكمةُ غَسْل اليدين قبل الاكل ، وفى الوضوء قبلَ بقية الاعضاء ـ

(نظافة العينين)

يجب الاعتناء بنظافتهما ، دفعاً للامراض الرمدية التى تحدثُ فى العين بسبب القَذَى ، (العماص) ، والقذر ، وخاصةً عَقِبَ القيامِ من النوم ، ووقتَ الحر ، وعقِبَ هبوب الرياح الحاملة غبارا ـ وذلك بمحلول حامض البوريك ، أو الماء المُصفَّى (المقطر) الفاترِ المذابِ فيه قليلٌ من مِلح الطعامِ النقيّ ـ ويجبُ ابعادُ الذباب عنها مخافة أن ينقُلَ اليها جراثيمَ الامراض المُعْدِيَة الرمديه ، كالرمد الحُبَيْبِيّ والصَّدِيدىّ ـ وينبغى التباعدُ عن مثار الاتربة والرمال ونحوهما ، كما ينبغى تركُ المُكْثِ فى الاماكن الرطبة المظلمه ، وتعريضِ العين للاضواء الشديده

﴿ نظافة الشعر والفم والاذن والانف ﴾

ينظَّفُ الشعرُ بغسله بالماء والصابون ، ثم تَمشُطُه الفتاة بالمُشط ، لكي لا يكون مأوًى للقَمل والصِّئبان ، ولكي لاتتكوّنَ على ماتحته من الجلد الهِبرِيَة (القشور) — وينظف الفمُ بالسواكِ حتى لايَحدُثَ البَخَرُ (نَتَنُ الفم) ، وتغيرُ لون الاسنان،وتَسَوُّسُها —

وينظف الانف باستنشاق الماء ونثره ، لتزول الاوساخ والموادُّ المخاطيةُ من الحفَرِ الانفية التي يُحدِثُ بقاؤُها ضعفَ الشم — وتنظف الاذنُ بخرقة مبرومه ، ومُبتلَّة بماء فاترٍ ممزوجٍ بحامض الفنيك بمقدار $\frac{١}{١٠٠٠}$.

(نظافة القدمين)

يجب الاعتناء بنظافتهما ، لازالة الوسخ الذي يَحدُثُ بين الاصابع ، فتنشأ منه الروائح الكريهه — وتلك حكمةُ تخليلِ أصابعِ اليدين والرِّجلَين في الوضوء

فصلته عن غيره قطعته

الأشعث المغبر الرأس

الهوة ما انهبط من الأرض

الرث البالى

(١) وكما تلزم نظافة الجسم تلزم نظافة الملابس وخاصة مالامس الجسم منها ـ وقد قال صلى الله عليه وسلم إن الله تبارك وتعالى نظيف يحب النظافة (ونظافة الله كناية عن تنزهه عن سمات الحدوث وتعاليه في ذاته عن كل نقص ـ وحبه النظافة من غيره كناية عن خلوص العقيده ، ونفى الشرك ، ومجانبة الاهواء ، ثم نظافة القلب من الغل والحقد والحسد وأمثالها ، ثم نظافة المطعم والملبس من الحرام والشبه ، ثم نظافة الظاهر بملابسة العبادات ـ ومنه الحديث نظفوا أفواهكم فانها طرق القرآن (أى صونوها من اللغو والفحش والغيبة والنميمة والكذب وأمثالها ، وعن أكل الحرام والسؤال) وفى الحديث أنه صلى الله عليه وسلم كره رؤية رجل

عليه ثوبٌ قَذِر ـ وفى الحديث حَسَب الرجل نَقَاء ثَوْبَيه أى أنه يُوَقَّرُ لذلك حيث هو دليـل الثروة والغِني ـ وانما كان الملبسُ الملامسُ الجسمَ أحقّ بدوام تعهده بالنظافه ، لانه يمتصُّ ماينفصل عنـه ، فيتعفن ، ويصـيرُ ذا رائحة كريهه ، ويجلِبُ من المضار مايجلبه اتساخ الجسم ـ

هذا وان جمالَ الملبَس غيرُ متعلق بغلو ثمنه، بل بنظافته وحسنِ تفصيله ـ فثوب القطن النظيف الذى أُحكِمَ تفصيلُه خيرٌ من ثوب الحرير الوَسِخِ الذى لم يجوّد تفصيلُه ـ ولهذا ينبغى للسيدة ألا تكونَ رَثّةَ الثياب وَسِختَها اعتمادا على أنها فى منزلها ، لان ذلك ينفر منها عشيرَتَها الاقربين ، بل يجب عليها أن تعتنيَ بملابسها عنايةً لاتصلُ بها الى حـد الاسراف والمفاخرة بها ، ولا تدعوها الى التّـبرُّج ـ فتمشُطُ شعرَها وتنظفُ وجهَا وجميعَ أجزاء جسمِها وملبسِها ، وتلبَسُ فوقه الميدَعَ (وهو ثوب تجمـله وقاية لغيره) (المريله ـ الفوطه) وقتَ العمل ـ ومتى فرَغَت منه نَزَعَته ـ وقد رأى صلى الله

عليه وسلم رجلاً أشعث قد تفرّق شعرُه فقال : ما كان يجدُ هذا مايُسَكِّن به رأسه ؟ ورأى رجلا عليه ثيابٌ وَسِخةَ فقال : ما كان يجد هذا مايَغْسِلُ به ثوبَه ؟

(٢) ومن أقبح العادات الدالةِ على سقوط النفوس فى هُوَّةِ السخْفِ قَذَرُ جسم السيدةِ ومَلبَسِها داخلَ بيتها ، ولُبْسُها الرياش (الثياب الفاخره) المعَطّرة وتبرُّجُها خارجه فى الشوارع ، عند زيارة من تُحِبُّهن من السيدات ـ والواجب عليها أن تَلبَسَ ثوبَ الحِشْمة والكمال ـ ولا بأس باعدادها ملابسَ جيدةَ النوع والتفصيلِ تَدَّخِرُها لتلبَسها أيام الاعياد والتزاور ونحو ذلك ـ وقد قال صلى الله عليه وسلم : من لَبِسَ ثوبَ شُهْرَةٍ فى الدُّنيا ألبسه اللهُ ثوبَ مَذَلّة يومَ القيامه ـ وقال : من ترك لُبسَ ثوبِ جمال تواضعا كساه الله حُلّةَ الكرامه ـ وهذا لا يمنع عن النظافة والتطيب ، فقد قال صلى الله عليه وسلم :من عُرِضَ عليه طيبٌ فلا يردُّه ، فانه خفيفُ المَحْمِلِ ، طيِّبُ الرائحه ـ

ومما تجب مراعاته اقتصاديا رَتْقُ فَتْق الثوبِ، ورفوُه، وترقيعُه اذا احترق أو بلِيَ جزءٌ منه، وذلك بالقِطَعِ التى بَقِيَتْ منه عند التفصيل، وازالةُ ما علِق به من الحبر ونحوه ــ واذا عَسُرَ ترقيعُه يوضعُ على موضع الخرق قطعةٌ من الدَّبيق (الدنتيلا ــ التنتنه) تستره، وتكونُ حِلْيةً فوقه، ويكون ذلك قبل الغسل مخافةَ اتساعه، وبعدَه مخافة أن يكون قد حدث به شئ من ذلك عند الغسل

(٣) والملابس الظاهرة تنظف بحَسِّها بالمِحَسَّةِ (تنفيضها بالفرشه)، والداخلةُ بالغسل ــ وتجب ازالةُ الاقذار عن النعال وطلاؤها باليَرَنْدَج (البوهيه) تنظيفا لها، ومنعا من اسراع البِلَى اليها ــ ويجب نزع ملابس النهار وتعليقُها مرتبة منتظمة على مِشْجَب (شماعه) عند ارادة النوم ليُجَفِّفَها الهواء ــ والمريض أحوج الى نظافة ملابسه من الصحيح ــ ويجب ألا تلبسَ الملابسَ الجديدةَ قبل غسلها ــ كما يجب اختيارُها من الانواع الصفيقة (ضد السخيفه) التى تعيش كثيرا ــ

وأن تكونَ متوسطة بين الضيق والسعه، حتى لا تعوقَ الجهازَ العضلىّ والتنفسىّ والهضمىّ عن أداء أعماله بضغطها اياه، وحتى لا تعوقَ الجسمَ عن الحركة لسعتها ــ وأن تكونَ من المنسوجات ذاتِ المسامِّ لتوصلَ الهواءَ الجوىّ الى الجسم، وخاصة مالامسه منها، لينشفَ العَرَقَ ويُجفّفَه ــ وألا تكون مصبوغة بصبغ سامٍّ أو سريعِ التغير ــ وأن تكونَ مناسبة لسن الفتاة والبلادِ التى تعيش فيها وفصولِ السنة والعاداتِ القوميه، وأن تكونَ خاليـة من الوَشى ــ

النَّصفَةُ العَدْل

أرهقه صعودًا كلّفه مشقّه

رَكَمَ الشيءَ جمعه وألقى بعضه على بعض وبابه نصر

رغبَ فيه أراده وعنه لم يُرده

كَظَّه الطعامُ مَلأَه حتى لا يُطيقَ النَّفَس فاكتَظَّ

الجُبُّ البئرُ قبلَ أن تُبنَى

وفى انتقاء الملابس تجب ملاحظة أمرين عظيمين وهما

النوع واللون ـ ولذا يجبُ أن تكونَ من الصوف المتين الرخيص، لانه يطرد الرطوبةَ والحرارة عن الجسم، ولا يُسرع اليه البِلَى ، ولا يُرْهق ثمنُه الفتاةَ صَعُودا ـ وذلك لمن تقدر على لُبْس الصوف فى الفصلين ـ والا فيعاض صيفا بالكَتَّان ـ وتكون رفيعة صيفا وثخينة شتاء ـ وهذا فيما لامس الجلد ـ وأن تكون بيضاء لبطء الابيض فى توصيل الحرارة والبروده ـ ولانه غير قابل لسرعة التغير ـ وينبغى مجانبةُ الاسراف والاكثار من أنواعها المختلفة وأشكالها وألوانها جرْيا وراء البِدَع (الموضه)، وانقياداً لسلطان المفاخرة بها ، لان فى ذلك إلقاء للمال فى جُبّ الضَّياع ، لقلة الانتفاع به ـ وتركُها فى تختها مركومةً يجعلُها طعاما للعثه ـ وربما أظهرت الصناعة ماهو أحسنُ منها لونا أو شكلا فترغب فيه السيدة، وترغب عن القديم ـ وبذلك يضيع المال بين القديم والحديث ـ وليس من النَّصَفَة فى شئ أن تكتظَّ صناديقُها بالملابس التى تَعْبَثُ بها العُثَّةُ بعد أن تعِبَ الرجالُ فى تحصيل ثمنها وأجرة

حياكتها ونحو ذلك ـ

لفّعه تلفيعاً غطّاه باللّفاع (الشال)

السّربال القميص

شوهه قبحه

السّوءة العورة

الجَوارب (الشّرابات)

والغرض من الملابس مبينٌ في قوله تعالى: يابَنى آدمَ قدأنزَلْنَا عليكم لِبَاساً يُوَارِي سَوْءَاتِكم ـ وفي قوله تعالى: وجَعَلَ لَكُمْ سرابيلَ تَقِيكُمُ الحَرَّ ـ أى أنها أُعدّت لستر العورة ووِقاية الجسم من الحر والبرد ـ ولذا وجب أن تكون مناسبة في السَّمك والرقة لفصول السنه ـ وأن يكون لونُها في الشتاء مما يَجْمَعُ أشعةَ الشمس كاللون الاسود، وفي الصيف مما يُفَرِّقُهَا كاللون الأبيض ، لتبقى حرارةُ الجسم معتدلةً لاتَزيدُ ولا تَنْقُصُ عن سبع وثلاثين درجه ـ والملابس الصحية لكل عضو من الاعضاء يجب أن تكون كما يأتى

(لباس الرأس) يجب أن يكون خفيفا غير ضاغطه، واقياً من تغيرات الجوّ وحرارة الشمس ـ وينبغي أن يكونَ العُنُقُ مكشوفا ومثلُه الوجه ـ ومن العادات الضارة عملُ الازْيَاق الضيقة حول العنق وتَلْفيعهُ باللِّفَاعِ ـ وينبغي ألاّ تُغَطِّيَ السيدةُ وجهَهَا بالبُرْقُعِ مادامت في منزلها بعيدةً عن غير المحارم ـ وأن يكونَ البُرْقُعُ متوسطا بين أن يكون شَفّاً (يُسْتَشَفُّ منه ما وراءه)، وأن يكون صفيقا يعوق عن التنفس

(ملابس الصدر) يجب أن تكون واسعة لا تعوق عن الحركة الطبيعيه، لانها ان كانت ضيقة تُشَوِّهُ شكلَ الصدر وتمنعُ تمدُّده عند التنفس، فتضعفُ الرئةُ وتصير عُرْضَةً للسُّلِّ ونحوه

(ملابس الفَخِذَيْن والقدمين) يجب أن تكون واسعة غير ضاغطه، وأن تكون غير مظهرة شكلَ الاعضاء، لان ذلك ينافي الحِشْمَةَ والكمال ـ وينبغي أن تكونَ الاحذيةُ مناسبةً لشكل القدم بحيث يكون نعلُها عريضا كعَرْضها، وطولُها

مناسباً لطولها ، لان ضيقها يشوّه شكلَ القَدَم ويدعُو الى سُرعة بِلاها - ويجب أن تكون عَقِبُ النعل متوسطةً بين الارتفاع والانخفاض - ومما تجب مجانبته شَدُّ الجوارب على الساقين برباط يعوق الدمَ عن الجَرَيان فى الاعضاء لتغذيتها

﴿ ملابس الاطفال ﴾

قَمَطَ الطِّفْلَ يقمطه بالضم والكسر كقَمَّطَه شَـدَّه بالقماط وهو الخرقة التى تلفّ عليه

الالَدُّ الخصم الشحيح الذى لا يَميل الى الحقّ

يجب أن تكون ملابسهم واسعة ناعمة مدفئـه ، وألا يقَمَّطُوا بالقِمَاط ، وألا تُضغَطَ أعضاؤهم بأحزمـة وأربطه ، لان ذلك يعوق جسمهم عن النمو - وتُغيَّرُ كل يوم الاّ السِّرْوَالَة (اللباس) فتغير كلما بال فيها ، حذر الرطوبة والبرد اللذين هما أَلَدُّ أعدائه

(المِنطَقَةُ (المشد — الكورسيه)

أجمع الاطباء على أن اتخاذها يضغَطُ القلبَ ضغطا يذهبُ

بنظام التنفس ، ويعطلُ المعدة والكَبِدَ عن أداء أعمالهما ويُضْعِفهما ويضعف الرئه، ولذا تنبغي مجانبة لُبْسها

(خياطة الملابس من جهة اللُّغه)

(١) الرَّتق لَحم الفتق من رَتَقْتُهُ ارتُقهُ بالضم والكسر رَتقاً فارتَتَقَ، والفتق ضد الرَّتق من فتَقتُه افتُقُه بالضم فتقاً فانفتَق وتفتَّق

(٢) الشَّمْجُ والشَّمْرَجَة الخياطة المتباعدة (السراجه)

(٣) الشَّلُّ الخياطة الخفيفة (الشلاله) يقال شللتُهُ أشُلُّه بالضم

(٤) الخَبْنُ يقال خَبَنْتُ الثوبَ أخبِنُه بالكسر خَبْناً اذا رفعتُ ذُلَذلَه (أسفله) فخطتُه أرفعَ من موضعه فتقلَّصَ كما يُفعَلُ بثوب الصبي (الكساره)

(٥) الكَبْنُ ثنيُ الثوب ثم خياطتُه (القطب) يقال كبَنْت الثوبَ اكبِنُه بالضم والكسر كَبْناً

اللَّفقُ خياطة شقَّتين تلفق احداهما بالأخرى وكلاهما لِفقَان ويقال لفقته بالتضعيف (اللفقه)

أَثبَتُ الثوبَ إِثابة كفَفْتُ مخايطه وملَتُّــه خِطْتُه الخياطة الأولى بغير كف

كفَفْتُ الثوبَ كَفًّا خِطْت حاشيته وهي الخياطة الثانية بعد الشلّ (الكفافه)

الالوان

السواد والبياض لونان معروفان

الخُضْرة لون معروف

الحمرة » »

الزُرْقة » »

الصفْرَة » »

السُمْرَة منزلة بين البياض والسواد والأُدْمة السُمْرةُ الشديده

الحُوَّةُ سواد ضارب الى الخُضْرَه

الغُبْرَةُ اللَّوْنُ المشابه للون الغُبَار

الصُهْبَةُ حمرة تضرب الى بياض

الدُّكْنَةُ لون يضرب الى الغُبْرَة بين الحُمْرة والسواد

الدُّسْمَةُ غُبْرَةٌ الى السواد

الجُؤْوَةُ غُبْرَةٌ فى حُمْرة أو كُدْرَةٌ فى صُدْأه

الطُّحلَة لون بين الغبرة والبياض بسواد قليل كلَوْن الرَّماد

البُلْقَةُ سواد وبياض

الشُّمْرْبة بياض مُشْرَبٌ بحمره

الشُّهبة بياض مُشْرَبٌ بأدنى سواد

العُفْرَةُ بياض تعلوه حمره

الصُّحْرَةُ غُبْرَةٌ فيها حمره

الدُّبْسَةُ بين السواد والحمره

القُمْرَةُ بين البياض والغبره

الطُّلْسة بين السواد والغبره

القُتْمَةُ لون أغبر والاقتم الذى تعلوه القُتْمه

الصُّدْأة شُقْرَةٌ الى السواد

الخُطْبَةُ لَوْن كدِر مشرب حمرة فى صفرة أو غُبْرة ترهقها خُضره

اللُّهْبَة بياض ناصع نقى

البُرْشة لون مختلط، نقطة حمراء وأخرى سوداء أو غبراء ونحو ذلك

الرُّبْصة فى اللون كالرُّبْشه، وهى اختلاف اللون

الكُلْفَةُ كالكَلَف حُمْرَةٌ كدِرَة وقيل لون بين السواد والحمره

الكُمْدَةُ لونٌ يبقى أثره ويزول صفاؤه (البهتان)

الكُمْتَةُ حُمْرَةٌ وسواد

الكُهْبَةُ غُبْرَةٌ مُشْرَبة سوادا

القُهْبَةُ بياض تعلوه كُدْره

الصُّحْمَةُ سواد الى الصفْره

الوُرْدة الحُمْرَةُ تَضرب الى صُفْرَة حسنه

الرُّبْدَةُ الغُبْرَةُ أو السواد الذى فيه نقط بيض أو حمر

الغُبْسَةُ بياض فيه كُدْرَه

الشُّقْرَةُ فى الناس حمرة تعلو بياضا

السُّفْعَةُ سواد مُشْرَب حُمْرَه

الكُدْرة مانحت نحو السواد والغُبْرَه — والكَدَر نقيض الصفاء

والكُدْرَة فى اللون والكُدُورة فى الماء

النَّوَق بياض فيه حُمْرة يسيره

الدَّخَخُ سَوَادٌ وكُدْرَه

النَّمَشُ بُقَعٌ تقع على الجلد فى الوجه تُخَالف لَوْنَهُ وأكثر ماتكون فى الشُّقْرِ

الزُّهْرَةُ البياضُ فيه حُمْرَه

﴿ تأكيد الالوان ﴾

يقال اسود حالك، وأبيض يَقَق وناصع، وأصفر فاقع، وأخضر ناضر، وأحمر قانئ

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

﴿ الخطأ والصواب الواقع فى هذا الكتاب ﴾

سطر	صفحة	خطأ	صواب
٨	٤٥	كالكَبابَ	كالكَبابِ
٤	٦١	أرفق	ازفُق
٤	٧٢	او	و
١٢	٨٩	يعتريهم	يعتريهن
٩	١٣٨	نظيفها	نظفيها
١	١٤٤	تَسِمُ	تَسُمُّ
٩	١٦٠	فنزال	تزال
٩	١٦٦	الربش	الريش
٧	١٧٤	نىء	حى
٤	١٧٦	النىء	الحى
٤	١٧٦	المـونة	المئـونة
٤	١٧٩	الراىحة	الرائحة
١٤	١٩٠	قوة	قهوة

(الفهرس)

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

الجوخ من الدهن — تنظيف الشعر

صفحة

صفحة

﴿ تمت ﴾


Bibliotheca Alexandrina
03380633